



ЛАЗУРЕНКО О. О.

# ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

*Рекомендовано рішенням  
вченої ради медико-психологічного факультету  
Національного медичного університету  
імені О.О. Богомольця  
(протокол № 9 від 13 квітня 2017 р.)*

КИЇВ  
КНИГА-ПЛЮС  
2018

УДК 159.9:61(075.8)

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

Підручник укладений для студентів вищих навчальних закладів, які вивчають спеціальний курс «Психологія емоцій». Цей курс спрямований на вдосконалення знань у сфері емоцій, що знаходить своє відображення як у теоретичній, так і практичній складових вивчення даної дисципліни, а відтак подальше формування емоційної компетентності майбутнього фахівця.

Даний підручник базується на концепції і навчальній програмі курсу «Психологія емоцій», розробленій на кафедрі загальної і медичної психології та педагогіки Національного медичного університету імені О.О. Богомольця під керівництвом академіка НАПН України, доктора психологічних наук, професора С.Д. Максименка, з урахуванням нових підходів щодо підготовки медичних кадрів у сучасних умовах.

Підручник може бути використано у навчальному процесі, при підготовці майбутніх фахівців у галузі медицини, психології, педагогіки.

Вміщені у підручнику завдання не повинні обмежувати ініціативу викладача, їх можна змінювати і доповнювати з урахуванням специфіки факультету.

Рецензенти:

**Н. В. Чепелева**, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України;

**Є.В. Тополов**, доктор психологічних наук,

**А.М. Крицька**, кандидат психологічних наук.

ISBN 978-966-460-105-1

© Лазуренко О. О., 2018

© Видавництво “Книга-плюс”, 2018

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	6
<b>Розділ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Поняття про емоції.....	9
1.2. Історія вивчення проблеми емоцій у психології.....	21
1.3. Основні напрямки та теорії дослідження емоцій.....	52
1.4. Фізіологічні основи емоцій.....	67
1.5. Емоційне реагування .....	72
1.6. Емоційні стани .....	85
1.7. Проблема класифікації емоцій .....	93
<b>Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ...</b>	<b>100</b>
2.1. Емоційні феномени та проблема дослідження емоційної сфери .....	100
2.2. Категорія емоційності у психології.....	110
2.3. Онтогенез емоційної сфери особистості .....	117
<b>Розділ 3. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ.....</b>	<b>125</b>
3.1. Проблема визначення емоційної компетентності у психології .....	126
3.2. Емоційна компетентність як складова професійної діяльності лікаря.....	131
3.3. Тренінг формування емоційної компетентності .....	155
<b>Розділ 4. ЕМОЦІЇ І ЗДОРОВ'Я .....</b>	<b>186</b>
4.1. Вплив емоцій на людину .....	186
4.2. Роль емоцій у виникненні та лікуванні психічних і психосоматичних захворювань .....	190

**Розділ 5. ЕМОЦІЙНІ ЯВИЩА ТА ОСОБЛИВОСТІ**

<b>СПІЛКУВАННЯ</b> .....	196
5.1. Процес комунікації та емоції.....	197
5.2. Спілкування як фактор розвитку емоційної сфери....	199
5.3. Вплив різних сторін спілкування на емоційну сферу.....	203
5.4. Зв'язок емоцій та емоційності з процесом спілкування.....	206
5.5. Виразність мовлення як прояв емоційного складу людини у спілкуванні.....	217
5.6. Роль емоцій у становленні взаємин між людьми.....	224
<b>ТЕМИ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ</b> .....	231
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАВДАННЯ ТА ВПРАВИ</b> .....	235
<b>КОРОТКИЙ СЛОВНИК ЕМОЦІЙНИХ ТЕРМІНІВ</b> .....	246
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	249

*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...*



## ПЕРЕДМОВА

Психологія емоцій, як один з найважливіших розділів загальної психології, психології особистості, психофізіології, клінічної психології, психології праці та соціальної психології, безсумнівно, є однією з актуальних і проблемних галузей у сучасній психології. Значний інтерес до прикладних питань психології зростає з року в рік і проявляється, як з боку теоретиків, так і з боку практикуючих психологів, тим самим сприяючи нарощуванню сучасного методологічного наукового апарату в розумінні емоцій. Особливо цей інтерес зростає в аспекті проблеми гармонійного розвитку особистості, яка знаходиться в умовах психотравмуючих впливів, як з боку екологічного неблагополуччя, так і соціальних потрясінь.

Даний підручник є спробою представити психологію емоцій з урахуванням сучасних досягнень української і зарубіжної психології.

У ньому висвітлено окремі питання курсу «Психологія емоцій», зокрема теорії емоцій, проблеми впливу емоцій на свідомість і поведінку людини, взаємозв'язку емоцій і когнітивних процесів, розкрито сутність та онтогенез емоційної сфери особистості, формування емоційної компетентності майбутнього фахівця, значення емоцій для здорової і хворої людини, показана роль емоційної сфери у спілкуванні, виникненні та лікуванні психічних і психосоматичних захворювань тощо.

Доцільність вивчення даної дисципліни зумовлена рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів, складними соціально-економічними перетвореннями, що відбуваються у сучасному суспільстві. Очевидно, що сьогодні виявилася тенденція раціонального ставлення до життя, а також негативної установки відносно емоцій як явища внутрішнього життя людини. Все це знаходить відображення в образі сучасної людини, яка позбавлена емоцій. В результаті виникають труднощі у психологічній переробці емоційних станів і як наслідок – виникнення болю і неприємних відчуттів різної локалізації. Це призводить чи може призвести до повної дезінтеграції різних психічних сфер і перш за все – емоційної. В решті решт, недооцінка важливості емоційної складової призводить до втрати навичок психогігієни емоційного життя. Більш того, культура емоційного життя сучасної людини – вміння словами, фарбами, рухами виразити себе – мало усвідомлюється як спеціальне завдання у сучасній освіті.

Все це дає привід стверджувати, що в педагогічних цілях вкрай важливо приділяти певну увагу формуванню і вдосконаленню емоційної сфери студентів. Крім того, як свідчить досвід, починати процес формування емоційної сфери необхідно ще в період професійної підготовки у ВНЗ.

Процес формування емоційної сфери є одним з напрямків розвитку про-

фесіоналізму. Емоційна компетентність особистості студента-медика сприяє соціалізації і професійному становленню майбутнього фахівця.

Професійна взаємодія лікаря та пацієнта повинна ґрунтуватися на глибокому усвідомленні та розумінні індивідуально-психологічних і, зокрема, емоційних відмінностей хворого, а сприймання людини, дослідження емоційної сфери її особистості в нормі і патології дозволить лікарю не тільки оптимізувати процес діагностики та об'єктивно оцінювати особистість пацієнта, а й підвищити ефективність лікувальних та психотерапевтичних стратегій і впливів.

Навчальна дисципліна «Психологія емоцій» знайомить студентів з теоретичною основою проблеми дослідження емоційної сфери особистості, з класичними і сучасними науковими уявленнями про сутність емоційної сфери, психологічними особливостями розвитку емоційної компетентності фахівця.

Мета курсу полягає у всебічному вивченні психологічної сутності емоційної сфери особистості та засвоєнні основних її властивостей, зокрема, функціонування та характеристика емоційних станів, специфіка взаємодії емоцій і процесів розвитку особистості та соціальних відносин, аналіз впливу індивідуальних властивостей на емоційну сферу особистості, усвідомлення ролі емоційних явищ у становленні взаємовідносин між людьми та впливі емоцій на здоров'я людини. Передбачається, що основні структурні компоненти емоційної сфери особистості розглядатимуться з точки зору різних теорій особистості та емоцій, що забезпечить цілісне й критичне розуміння природи людської емоційності.

Навчальний матеріал сконцентрований на усвідомленні студентами-медиками власних емоційних станів в умовах аудиторних занять. Виходячи з цього, основними цілями мають бути наступні: формування знань про основні особливості емоційної сфери особистості, вікові особливості її емоційної сфери; формування вмінь розпізнавати емоційні стани та адекватного розуміння власних емоційних особливостей, прагнення до їх самовдосконалення; визначення сприятливих факторів власного емоційного розвитку тощо.

Вивчення курсу дає можливість студентам з'ясувати сутність та онтогенез емоційної сфери особистості, зрозуміти значення емоцій для здорової і хворої людини, роль емоційної сфери у виникненні та лікуванні психічних і психосоматичних захворювань, а також усвідомити необхідність врахування емоційного стану в процесі лікування, визначити базові емоції, встановити, яким чином проявляється і переживається, які функції виконує кожна з них.

Вибірковий курс «Психологія емоцій» є інтегративним, тому висвітлення окремих питань курсу, зокрема, теорії емоцій, проблеми впливу емоцій на свідомість і поведінку людини, взаємозв'язку емоцій та когні-



тивних процесів включає актуалізацію знань студентів із загальної психології, психології особистості, психології спілкування та психофізіології. Проблеми курсу можуть розглядатись також в контексті вивчення інших психологічних дисциплін: «Медична психологія», «Психологія професійної діяльності медика», «Психологічне консультування», «Основи психосоматики» та інші, адже професійна взаємодія лікаря та пацієнта повинна ґрунтуватися на глибокому усвідомленні та розумінні індивідуально-психологічних і, зокрема, емоційних особливостей хворого.

Передбачені навчальним планом години розподілені на лекційні, практичні, семінарські заняття та самостійну роботу студентів, що дає можливість не лише ознайомитися з теоретичним матеріалом, а й допомогти сформувати у студентів професійні навички у сфері емоцій, а також вміння самостійної наукової роботи.

Програма орієнтує викладача на творчу побудову навчального процесу, а також організацію самостійної позааудиторної роботи студентів та проведення консультативних занять.

До структури підручника включено 5 розділів: «Психологія емоцій», «Психологічна сутність емоційної сфери», «Емоційна компетентність», «Емоції і здоров'я», «Емоційні явища і особливості спілкування».

Обсяг інформації узгоджується з лекційним матеріалом, охоплює питання для самоконтролю та практичні завдання, психологічні ситуації для самостійного опрацювання, теми для обговорення, список рекомендованої літератури, а також словник основних емоційних термінів.

Підручник розрахований для студентів, майбутніх лікарів, які вивчають цей курс, викладачів, психологів і всіх бажаючих поринути у світ емоцій.

Сподіваюсь, ця книга за структурою та змістом буде корисною, відкриє для Вас таку галузь психологічної науки, як психологія емоцій, зацікавить і розширить світогляд.



# Розділ І. ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

У цьому розділі розкрито сутність поняття емоції, висвітлено основні напрямки, теорії та концепції дослідження емоцій у психології, представлено фізіологічні основи та класифікацію емоцій у теоретичних вітчизняних та зарубіжних школах.

## 1.1. Поняття про емоції та почуття

Аналіз літератури вказує, що емоції залучені практично до всіх основних компонентів особистості. Багато дослідників підкреслюють, що емоції відіграють значну роль у здійсненні різних видів діяльності, роблячи визначальний вплив на формування способів її організації, виступають суттєвим регулятором процесів пізнання. Емоційний компонент є важливим у спілкуванні, мотивації діяльності, у вирішенні творчих задач. У дослідженнях емоцій виділяється особливе коло проблем, що стосуються вікових та індивідуально-психологічних відмінностей у проявах емоційної сфери.

Діяльність людини, її поведінка завжди викликають позитивне або негативне ставлення до неї. Ставлення до дійсності відображується в мозку й переживається як задоволення або незадоволення, радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають **емоціями, почуттями**.

*Емоції і почуття, як і психічні процеси, забезпечують відображення та пізнання навколишнього світу. Коли людина сприймає предмети і явища, вона завжди якось ставиться до них: емоції чуття відображають реальну дійсність та внутрішній стан людини у формі переживань.*

