

Урок «Емоції і почуття. Види емоційних станів» для 11-го класу

(автор Сакун О.А.)

урок №

Дати проведення:

Клас: 11-А

Тема уроку: Емоції і почуття. Види емоційних станів

Мета уроку: ознайомити з поняттями «емоції», «емоційний стан», «почуття»;

формувати навички визначення емоційних станів людини;

виховувати культуру спілкування

Тип уроку: урок-практикум

Обладнання: мультимедіа, таблиці емоцій, картки для практичної роботи

Хід уроку

I. Організаційний момент.

II. Мотивація та вивчення нового матеріалу.

2.1. Повідомлення теми та мети уроку

2.2 Емоції та почуття

Блейлер (1929) об'єднав почуття й емоції під загальною назвою «афективність».

Емоції та почуття органічно пов'язані, але за змістом і формою переживання вони не тотожні. Ставлення людини (позитивне або негативне) до дійсності відображається в мозку і переживається як радість, сум, гнів, сором. Такі переживання називають емоціями.

***Емоція** – реакція психіки на задоволення або незадоволення потреби - це просте, безпосереднє, поверхове, короткоплинне переживання людини в*

даний момент. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю - це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони - результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення під час сприймання музики, пейзажу. (перегляд наочного матеріалу)

Більш глибокі та стійкі форми ставлення до дійсності називають почуттями.

Почуття є специфічно людською формою вияву афективної сфери психіки, оскільки здатність до їх переживання сформувалась в процесі розвитку людини як соціальної істоти. Новонароджений ще не має здатності переживати почуття, вона формується в процесі розвитку дитини та її взаємодії з соціумом. Почуття мають більшу глибину та стійкість переживань і можуть супроводжуватись проявами різних емоцій (так, при коханні як почутті людина переживає і радість, і сум, і гнів та інші емоції).

Емоції та почуття як переживання людини складають прояви афективної сфери особистості. Кожна людина має коло своїх уподобань, симпатій та антипатій: одна емоційно дуже чутлива, вміє співпереживати, інша не звертає уваги на почуття та емоційний стан іншої людини, не вважає це істотним, одна вміє контролювати інтенсивність проявів своїх емоцій та почуттів, інша ж є неспроможною до цього, одна вміє проявляти величезну гаму переживань, іншій це недоступно. Кожна особистість живе у своєму афективному просторі, в якому будуються всі її взаємозв'язки з навколишнім світом, що відбивається на проявах психічного, зумовлюючи неповторність особистості.

На відміну від почуттів, емоції не мають об'єктної прив'язки: вони виникають не щодо кого чи чого-небудь, а по відношенню до ситуації в цілому. «Мені страшно» — це емоція, а «Я боюся цієї людини» — це почуття.

2.3. Особливості емоцій та почуттів

Емоціям та почуттям властиві такі особливості:

полярність (вираженість позитивного або негативного відтінку переживання: радість-горе, любов-ненависть тощо)

рівень активності (емоції та почуття можуть бути стенічними - такими, які посилюють активність, спонукають до діяльності та астенічні - ті, які пригнічують людину, зменшують її активність, демобілізують)

інтенсивність (сила прояву емоцій та почуттів)

тривалість (часові характеристики переживань, які можуть бути як тривалими, так і короткочасними)

2.4. Види емоцій



Позитивні емоції - реакція психіки на задоволену потребу: радість, насолода, задоволення тощо.

Негативні - наслідок незадоволеної чи недостатньо задоволеної потреби: сум, гнів, страх тощо.

В нейтральних емоціях немає безпосереднього зв'язку між ступенем задоволення потреби та реакцією психіки: інтерес, здивування.

Стенічні емоції - ті, що посилюють активність, пожвавлюють людину, спонукають її до діяльності: радість, гнів тощо.

Астенічні - ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують: сум, горе.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану ставлення до ситуації та об'єктів, що зумовлюють переживання, почуття

виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними і називаються захопленнями та пристрастями.

Трапляється, що людина одночасно переживає протилежні емоції та почуття. Таке явище наука назвала амбівалентністю емоцій та почуттів

2.5. Емоційний стан

Емоційні стани - психічні стани, які виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають не тільки рівень інформаційно-енергетичного обміну, але і спрямованість поведінки.

ОСНОВНІ емоційні стани, що виділяються в психології:

- 1) Радість (задоволення, веселощі)
- 2) Смуток (апатія, сум, депресія),
- 3) Гнів (агресія, озлоблення),
- 4) Страх (тривога, переляк),
- 5) Подив (цікавість),
- 6) Огида (презирство, огиду).

2.6 Форми переживання емоційних станів людиною

| Форми переживання емоційних станів | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Настрій – це загальний емоційний стан, який на певний час надає своєрідного забарвлення діяльності людини, характеризує життєвий тонус особистості | Афект – короткочасний, бурхливий емоційний стан, який виникає внаслідок переживання людиною особливо сильної емоції, позитивної чи негативної, характеризується втратою здатності контролювати свої дії та вчинки | Стрес – це реакція психофізіологічного напруження людини в небезпечних ситуаціях, що виявляються несподівано і потребують заходів щодо їх подолання | Дистрес – негативний емоційний стан людини, що має виражений дезорганізуючий характер і спричинюється довготривалим переживанням стресового стану, збереженням напруження навіть після усунення загрози | Фрустрація – своєрідний негативний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності, коли людина опиняється в стані безнадійності, втрати перспективи |

III. Перегляд відеоматеріалу «Шкала емоцій»

IV. Практична частина

Виконайте завдання на картках

V. Закріплення вивченого матеріалу

VI Домашнє завдання

Вивчити теоретичний матеріал конспекту.

Підготувати реферати та презентації з теми «Емоційно-почуттєвий світ людини»

VII. Рефлексія



КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией



Радость



Грусть



Страх



Ярость



Разочарование



Неуверенность



Восторг



Обида



Досада



Ужас



Злость



Удовольствие



Вина



Удивление



Горе