# ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ

***ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА***

**ЕМОЦІЇ**

В процесі еволюції тваринного світу з'явилася особлива форма прояву відбивної функції мозку – емоції (від лат. emoveo – збуджую, хвилюю). Вони відображають особисту значущість зовнішніх і внутрішніх стимулів, ситуацій, подій для людини, тобто те, що її хвилює, і виражаються у формі переживань. В психології **емоції** визначаються як переживання людиною в даний момент свого ставлення до чого-небудь (до наявної або майбутньої ситуації, до інших людей, до самого себе). **Емоція** – це загальна форма переживання людиною чи твариною своєї життєдіяльності.

Крім цього вузького розуміння поняття „**емоція**” використовується і в широкому значенні, коли під нею мають на увазі цілісну емоційну реакцію особистості, що включає не тільки психічний компонент – переживання, але і специфічні фізіологічні зміни в організмі, супутні цьому переживанню. В цьому випадку можна говорити про *емоційний стан* людини.

***астенічні*** – ті, що пригнічують людину, послаблюють її життєву активність

***стенічні*** – ті, що підвищують життєздатність організму, спонукають до діяльності

**В И Д И Е М О Ц І Й**

*Рис.* **Види емоцій**

### Основні (фундаментальні) емоції:

*Радість* – позитивний емоційний стан, який пов’язаний з можливістю людини достатньо повно задовольнити актуальну на поточний момент потребу.

*Подив* – емоційна реакція на раптові обставини, яка не має яскраво визначеного позитивного чи негативного знаку.

*Страждання* – негативний емоційний стан, який пов’язаний з отриманням достеменно достовірної чи що вважається достовірною інформації по неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб.

*Гнів* – негативний емоційний стан, який викликається раптовим виникненням перешкоди на шляху до задоволення виключно важливої для суб’єкта потреби.

*Відраза* – негативний емоційний стан, який викликається об’єктами чи обставинами, зіткнення людини з якими вступає в протиріччя з її ідеологічними, моральними чи естетичними принципами та установками.

*Презирство* – негативний емоційний стан, який виникає у міжособистісних стосунках і виникає внаслідок неузгодженості життєвих позицій, поглядів та поведінки суб’єкта з життєвими позиціями, поглядами та поведінкою об’єкта почуття.

*Страх* – негативний емоційний стан, який виникає після отримання суб’єктом інформації про реальну чи уявну небезпеку.

*Сором* – негативний стан, який проявляється в усвідомленості людиною невідповідності власних думок, вчинків чи зовнішності очікуванням тих, хто її оточує, і власним уявленням про відповідну поведінку та зовнішність.

**Зовнішні фізіологічні реакції, що супроводжують емоції**

*міміка* – зміна положення губ, брів

*пантомімік*а – жести і поза людини

*вегетативні реакції* – зміна частоти серцебиття та дихання, почервоніння, збліднення, тремтіння, потовиділення

*вокальна міміка* – тон голосу людини

*Рис.* **Фізичні прояви емоцій**

сигнальна

регулятивна

**Ф У Н К Ц І Ї Е М О Ц І Й**

функція переключення

підкріплююча

функція пристосування

стимулююча

комунікативна

*Рис.* **Основні функції емоцій**

*Регулятивна функція:* емоції та почуття регулюють стан організму, приймають участь у регуляції поведінки людини в цілому.

*Сигнальна функція*: емоції, що виникають в людини, дозволяють їй орієнтуватися в навколишній дійсності, оцінювати предмети та явища згідно їх бажаності, сигналізують про те, як проходить процес задоволення потреб, які перешкоди виникають, на що в першу чергу треба звернути увагу.

*Стимулююча функція*: емоції та почуття сприяють визначенню вектора пошуку шляхів задоволення актуальної потреби чи вирішення задачі, що стоїть перед людиною.

*Підкріплююча функція*: емоції та почуття приймають участь в навчанні – інформація, яка викликає сильні емоції, швидко і надовго залишається в пам’яті.

*Функція переключення*: проявляється при конкуренції мотивів, в результаті якої визначається домінуюча потреба.

*Функція пристосування*: за допомогою емоцій суб’єкт може встановлювати значущість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб і ефективно пристосовуватися до навколишньої дійсності.

*Комунікативна функція:* за допомогою емоцій людина може передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до предметів та явищ дійсності, здійснювати вплив на оточуючих.

## Теорії емоцій:

### Інтелектуалістичні теорії емоцій:

* *І.Ф.Гербарт:* Фундаментальним психологічним фактом є уявлення, а почуття, які людина відчуває, відповідають зв’язку, який встановлюється між різними уявленнями. Емоції можна розглядати як реакцію на конфлікт між уявленнями.
* *В.Вундт:* Емоції – це зміни, які характеризуються безпосереднім впливом почуттів на уявлення, а органічні зміни – це лише результат емоцій.

### Еволюційна теорія емоцій:

* *Ч.Дарвін:* Емоції виникли в процесі еволюції живих істот, як життєво важливі механізми пристосування, що сприяють адаптації організму до умов його існування.
* *Е.Клапаред:* Емоції виникають лише тоді, коли з якоїсь причини ускладнюється адаптація.

### Психоорганічні теорії емоцій:

* *У.Джемс, Г.Ланге:* Виникнення емоцій обумовлене змінами як в довільній руховій сфері так і в сфері мимовільних актів, які викликані зовнішніми впливами. Саме органічні зміни, які відображаються в психіці через систему зворотних зв’язків, є причиною емоційних переживань відповідної модальності.
* *У.Кеннон, П.Бард*: Емоційні переживання і тілесні зміни виникають майже одночасно і керуються однією структурою головного мозку – гіпоталамусом і центральними частинами лімбічної системи.
* *Активаційна теорія Ліндсея-*Хебба: емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації нижньої *частини* головного мозку, яка відповідає за рівень активності організму і виникають внаслідок порушення чи відновлення рівноваги в відповідних структурах центральної нервової системи після дії певного подразника.

### Теорія когнітивного дисонансу:

*Л.Фестингер*: Дисонанс – це негативний емоційний стан, який виникає в ситуації, коли суб’єкт має психологічно протилежну інформацію про об’єкт. Негативні емоційні переживання виникають в тих випадках, коли має місце розходження між очікуваними і реальними результатами діяльності. Суб’єктивно стан когнітивного дисонансу відчувається людиною як дискомфорт і вона прагне його позбавитися. Позитивне емоційне переживання виникає, коли очікування суб’єкта підтверджуються, реальні результати діяльності співпадають з запланованими і узгоджуються з ними – виникає консонанс.

### Когнітивно-фізіологічна теорія:

*С.Шехтер*: На емоційний стан впливають не тільки ті стимули, що сприймаються людиною та викликані ними тілесні зміни, а й попередній досвід людини, його суб’єктивна оцінка поточної ситуації.

### Інформаційна теорія:

*П.В.Симонов*: Емоційні стани визначаються якістю і інтенсивністю актуальної потреби індивіда і оцінкою, яку він дає вірогідності її задоволення. Оцінку цієї вірогідності суб’єкт здійснює на підґрунті природженого та раніше надбаного індивідуального досвіду, зіставляючи інформацію про засоби, час, ресурси, які необхідні для задоволення потреби, з інформацією, яка існує на поточний момент. Якщо суб’єктивна оцінка вірогідності задоволення потреби достатньо велика, проявляються позитивні емоції. Негативні емоції виникають у випадку, коли суб’єкт негативно оцінює можливість задоволення потреби.

## ПОЧУТТЯ

***Почуття*** – це вираження людиною свого позитивного або негативного, тобто оцінного ставлення до яких-небудь об'єктів. На відміну від емоцій, що відображають короткочасні переживання, почуття довготривалі і можуть залишатися на все життя.

Прямої відповідності між почуттями і емоціями немає: одна і та ж емоція може виражати різні почуття, і одне і те ж почуття може виражатися в різних емоціях. Доказом їх нетотожності є і більш пізня поява почуттів в онтогенезі в порівнянні з емоціями.

**Почуття** – це емоційні стани людини, які викликаються соціально значущими та культурно зумовленими факторами.

етичні (моральні) почуття

інтелектуальні почуття

естетичні почуття

праксичні почуття

релігійні почуття

**В И Д И П О Ч У Т Т І В**

*Рис.* **Класифікація почуттів**

***Етичні (моральні) почуття*** – це складні переживання, які передбачають оцінювання вчинків і дій інших людей і себе з позиції норм, які прийняті в конкретній суспільній культурі як абсолютні. В моральних почуттях виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до себе, до інших людей.

***Інтелектуальні почуття*** – це складні психічні стани, які породжуються психікою і пізнавальною діяльністю.

***Естетичні почуття*** – це складні емоційні стани, які відображають ставлення людини до явищ світу з позиції: прекрасне-огидне. Серед естетичних почуттів виділяють: *почуття естетичного задоволення*, *почуття прекрасного і досконалого*, *почуття величного і піднесеного*.

***Праксичні почуття*** – почуття, які супроводжують як перетворювальну (творчу), так і рутинну діяльність людини. Головна передумова виникнення і розвитку праксичних почуттів – яскраве уявлення людиною про зміст і форми діяльності, її процесу, результату і громадської цінності.

***Релігійні почуття*** – це найвищі почуття людини, які охоплюють складний спектр емоційних станів, які відносяться до релігійного культу.

Емоції і почуття можуть характеризуватися *якістю*, *полярністю*, *активністю* і *інтенсивністю*.

## ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

**Емоційний стан** – це такий спосіб психічного відображення, який виражається ні в зовнішніх предметних діях, забезпечених психічними процесами, а в активації центральної ланки аналізатора та його підкоркових структур, самостійна значущість яких зумовлена користю або, навпаки, небезпекою отриманої інформації.

Особливості емоційних станів людини:

1. суб’єктивність;
2. залежність від стану організму;
3. подвійність;
4. вплив на життєдіяльність організму.

прості емоції

РІВНІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

вищі емоції (почуття)

емоційні стани

*Рис.* **Рівні емоційний станів**

АФЕКТ

НАСТРІЙ

СТРЕС

ФРУСТРАЦІЯ

ПРИСТРАСТЬ

**ВИДИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ**

*Рис.* **Види емоційних станів**

***Афект*** – короткочасний, інтенсивний, експресивно яскравий емоційний стан. В стані афекту має місце зниження чи відсутність свідомого контролю людини за своїми діями, цей стан може захватити всі психічні процеси. Дія афекту зумовлюється емоційно-вольовою стійкістю людини.

***Фрустрація*** – емоційний стан, який викликається нездоланними (об’єктивними чи суб’єктивними) труднощами, які виникають перед людиною на шляху до досягнення мети. Стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності і за якого людина опиняється в стані безнадійності, втрати перспективи.

*Форми прояву фрустрації*: агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, для який характерні сум, невпевненість, безсилля, відчай.

***Настрій*** – це відносно слабкий і відносно стійкий емоційний стан, емоційний тонус людини. Настрій не спрямований на щось конкретне, він постійно присутній в людини як емоційний фон, що підвищує чи знижує її активність в роботі і спілкуванні.

***Пристрасть*** – це інтенсивний, стійкий, домінуючий над іншими емоційний стан, який підкорює собі поведінку і діяльність людини.

Причини формування пристрасті:

1. зовнішні збудники (предмет бажання);
2. внутрішні збудники (вірування, переконання людини);
3. організмічні подразники (патологія вищої нервової діяльності і діяльності мозку).

***Стрес*** – стан емоційної напруги, який зумовлений несподіваними, загрозливими чи особливо значущими ситуаціями, в яких відбувається мобілізація всіх ресурсів і психіки. Стрес виникає у тому випадку, коли нормальна адаптація недостатня.

***Стрес*** – це неспецифічна відповідь організму на пред’явлені до нього внутрішні та зовнішні вимоги.

Стрес, як цілісне явище, має розглядатися як позитивна адаптивна реакція , що сприяє мобілізації організму. Однак, стрес може здійснювати на психіку людини позитивний (*еустрес*) та негативний вплив (*дістрес*).

*Стресор* – причина, що викликає стрес. Стресори можуть бути *реальні* (фізичні подразники) та *психічні* (уявні, ті, що викликають спогади про щось неприємне).

емоційний

інформаційний

**ВИДИ СТРЕСУ**

***психічний***

***системний (фізіологічний)***

*Рис.***Класифікація видів стресу**

*Інформаційний стре*с виникає в ситуаціях значного інформаційного навантаження, у випадку, коли людина не може виконати задачу переробки отриманої інформації, не встигає прийняти вірні рішення з необхідною швидкістю, особливо за умови високої відповідальності за ці рішення.

Виникнення *емоційного стресу* пов’язується з ситуаціями загрози, небезпеки, образи і т.ін. При емоційному стресі мають місце певні зміни в стихійній сфері особистості, а саме зміни протікання психічних процесів, емоційні зрушення, трансформація мотиваційної структури діяльності, порушення рухової та мовної поведінки.

гальмівна

генералізована

імпульсивна

**ФОРМИ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ**

*Рис..* ***Форми емоційного стресу***

**2.**

**Фаза резистенції (стабілізації)**

Стадія максимально ефективної адаптації, яка характеризується збалансованістю витрат адаптаційних

резервів організму

**ФАЗИ СТРЕСУ**

**1.**

**Фаза тривоги та мобілізації**

Здійснюється мобілізація захисних сил організму, що підвищує його стійкість. Організм функціонує зі значною напругою. В більшості людей на початку цієї фази спостерігається збільшення працездатності.

**3.**

**Фаза виснаження**

Адаптація організму до умов зовнішнього середовища і діяльності здійснюється за рахунок непоправних

енергетичних ресурсів організму, що скінчується виснаженням

*Рис.* **Фази стресу**

## Прояви емоцій. Управління емоціями

*Дж.Ланге* привів опис фізіологічних і поведінкових характеристик радості, суму і гніву.

*Радість* супроводжується порушенням рухових центрів, через це в людини з'являються характерні рухи (жестикуляція, підскакування, плескання в долоні), посилення кровообігу в дрібних судинах (капілярах), внаслідок чого шкіра тіла червоніє і стає тепліше, а внутрішні тканини й органи починають краще забезпечуватися киснем і обмін речовин в них починає відбуватися інтенсивніше.

*При сумі* відбуваються зворотні зміни: гальмування моторики, звуження кровоносних судин. Це викликає відчуття холоду й ознобу. Звуження дрібних

судин легень приводить до відтоку з них крові, у результаті погіршується надходження кисню в організм, і людина починає відчувати придуха, стиснення і вага в груди і, намагаючись полегшити цей стан, починає робити тривалі і глибокі вдихи. Зовнішній вигляд видає сумну людини. Її рухи повільні, руки і голова опущені, голос слабкий, а мова розтягнута.

*Гнів* супроводжується різким почервонінням або ж зблідненням людини, напругою м'язів шиї, обличчя і рук (стискання пальців).

У різних людей прояви емоцій здійснюються по-різному, у зв'язку з чим говорять про таку особистісну характеристику, як *експресивність*. Чим більше виражає людина свої емоції через міміку, жести, голос, рухові реакції, тим більше в неї виражена експресивність.

Відсутність зовнішнього прояву емоцій не говорить про відсутність емоцій; людина може ховати свої переживання, заганяти їх усередину, що може стати причиною тривалої психічної напруги, що негативно впливає на стан здоров'я.

Емоції мають властивість заразливості. Це означає, що одна людина може мимоволі передавати свій настрій, переживання іншим людям, що спілкуються з нею. Внаслідок цього можуть виникнути як загальні веселощі, так і нудьга або навіть паніка.

Іншою властивістю емоцій є їхня здатність довгий час зберігатися в пам'яті. У зв'язку з цим виділяють особливий вид пам'яті — емоційну пам'ять. Оскільки емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній прояв може поставити людину в неспритне положення, виказавши, наприклад, її почуття стосовно іншого, бажано навчитися керувати ними і контролювати їхній зовнішній прояв.

### Зняттю емоційної напруги сприяють:

* зосередження уваги на технічних деталях завдання, тактичних прийомах, а не на значущості результату;
* зниження значущості майбутньої діяльності, надання події меншої цінності або взагалі переоцінка значущості ситуації;
* одержання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації;
* розробка запасної відступної стратегії досягнення мети на випадок невдачі;
* відкладання на деякий час досягнення мети у випадку усвідомлення неможливості зробити це при наявних знаннях, засобах і т.ін.;
* фізична розрядка. Для цього потрібно зробити тривалу прогулянку, зайнятися певою корисною фізичною роботою. Іноді така розрядка відбувається в людини немов сама по собі: вона переміщається по кімнаті, перебирає речі, рве що-небудь. Тик (мимовільне скорочення м'язів обличчя), що виникає в багатьох у момент хвилювання, теж є рефлекторною формою моторної розрядки емоційної напруги;
* написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації і причини, що викликала емоційну напругу; цей спосіб більше підходить для людей замкнутих і потайливих;
* слухання музики;
* зображення на обличчі посмішки у випадку негативних переживань;
* активізація почуття гумору, тому що сміх знижує тривожність;
* м'язове розслаблення (релаксація), що є елементом аутогенного тренування і рекомендоване для зняття тривоги.

## ВОЛЯ. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Воля** – це психічний процес, сутність якого полягає в регулюванні людиною своєї поведінки і діяльності, що пов’язано з подоланням внутрішніх та зовнішніх перешкод. Воля притаманна тільки людині.

***Вольове зусилля*** – активізація всіх ресурсів організму і психіки для подолання перешкод та труднощів, що обумовлена прагненням до мети. За своєю природою вольове зусилля є довільною дією.

гальмівна

активізуюча

**ФУНКЦІЇ ВОЛІ**

*Рис.* **Функції волі**

***Вольова дія*** пов’язана з усвідомленістю мети діяльності, її значущості, сенсу та цінності, а також з наявністю напруги при здійсненні, що викликається подоланням перешкод.

СКЛАДНІ

ПРОСТІ

**ВИДИ ВОЛЬОВИХ ДІЙ**

постановка мети

усвідомлення мети

виконання

прийняття рішення

планування дій

виконання

*Рис.* **Стадії вольових дій**

*Усвідомлення мети* – це розуміння того, що потрібно зробити, прийняття самої мети як образу бажаного результату.

*Прийняття рішення* – формування і оформлення готовності, рішучості докласти зусилля для досягнення мети.

*Планування дій* – усвідомлення і вибір послідовності й доцільних засобів виконання дії.

*Виконання рішення* – подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод і виконання прийнятого рішення.

Проміжний стан розвитку вольового акту, який виникає в ситуаціях, коли у людини є суперечливі бажання, що з одного боку спонукають до дії, а з іншого перешкоджають їй, називаються *боротьбою мотив*ів.

***Вольові якості особистості*** – це закріплені в поведінці вміння та відповідна їм готовність виконувати вольові дії.

**ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

*Ініціативність* – вміння і готовність ініціювати активність з певним випередженням, не очікуючи зовнішнього спонукання до виконання дій.

*Цілеспрямованість* –уміння підкорювати свої дії поставленим цілям.

*Самостійність* – якість, яка полягає в готовності та вмінні ставити мету за власною ініціативою, критично оцінювати всю інформацію та орієнтуватися перш за все на власні ресурси.

*Витримка та самовладання* – якості, які забезпечують втримання психічних та фізичних дій, які перешкоджають досягненню мети.

*Рішучість і сміливість* – якості, які передбачають готовність поєднувати швидкість і поміркованість у прийнятті цілі з подоланням негативних психічних станів (страх, невпевненість і т.ін.) заради її досягнення.

*Наполегливість і завзятість* – здатність довгий час спрямовувати і контролювати поведінку згідно поставленої мети.

*Сила волі –* узагальнена здатність долати значні труднощі, що виникають на шляху до досягнення визначеної мети.

## *Рис..* Характеристика вольових якостей особистості

*абулія* –

мозковою відсутність діяльності, прийняти

обумовлена патологією потягів до нездатність рішення і

почати діяти навіть за умови розуміння необ- хідності цього.

*апраксія* – складні порушення цілеспря- мованості дій, що зумовлюються ура- женням мозкових структур, які відпові- дають за дійові та програмні елементі людської діяльності.

*апатія* – порушення функції волі, при якому людина стає байдужою до будь-яких потягів і проявляє повну нерухо- мість і бездіяльність, порушуються процесі ціле створення і регу- ляція цілеспрямованої активності.

**ПОРУШЕННЯ ВОЛІ**

*Рис.* **Види порушень волі**