**Денна форма навчання**

***До лекційного заняття з теми «Емоційно-вольова сфера особистості»***

24.04.2020

План

1. Поняття емоцій. Функції емоцій та почуттів

2. Основні емоційні стани

3. Воля і вольові дії

4. Вольові якості особистості

Підготовка до заняття здійснюється за наявними підручниками.

Корисні покликання:

<https://pidruchniki.com/13731120/psihologiya/emotsiyno-volova_sfera_osobistosti>

<https://pidruchniki.com/1350082637360/psihologiya/emotsiyno-volova_sfera_osobistosti>

<https://pidruchniki.com/1931071037363/psihologiya/emotsiyi_pochuttya>

<https://pidruchniki.com/79941/psihologiya/funktsiyi_emotsiy>

<https://studfile.net/preview/5785986/page:11/>

Реальний світ у всій його різноманітності відображається у свідомості особистості..

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. До емоційної сфери належать численні стани та переживання;

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).

Емоції – це відносно короткочасні 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.

**Емоції** – узагальнена чуттєва реакція, що виникає у відповідь на різні за характером – внутрішні та зовнішні – сигнали, що визивають певні зміни у фізіологічному стані організму.

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.

Також почуття визначають як специфічну форму відображення дійсності, в який виявляється стійке суб’єктивно-емоційне ставлення людини з властивими їй потребами до предметів і явищ, які вона пізнає і змінює.

Відмінність почуттів від емоцій зовсім не означає відсутності їх взаємозв'язку. На відміну від емоцій, почуття є більш стійкими. **Характерними ознаками почуттів** є: стійкість, предметність, суб'єктність, інтимний характер, полярність, амбівалентність.

УВАГА! ЗНАЙТИ ТА ЗАКОНСПЕКТУВАТИ ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОЧУТТІВ

Учений - фізіолог П.К. Анохін писав : „... На щастя, емоції людини не тільки існують як закономірне явище природи, але навіть виявляють чіткі ознаки прогресу". Особливого значення ця характеристика має у світі людей, які заняті творчою, зокрема мистецькою, діяльністю. Емоційність мистецтва та вплив мистецтва на емоційну сферу неможливо переоцінити і неможливо не враховувати під час підготовки митця. З іншого боку слід пам’ятати про силу впливу мистецтва на інших людей та здатність змінювати емоційні стани в результаті спілкування з мистецтвом, у процесі художнього сприйняття.

Емоції є головною характеристикою людської особистості. Подібно до мислення, пам'яті емоції є психічним явищем. Емоційні властивості людини, тобто здатність переживати емоції, називається емоційністю.

Люди самовизначають себе через свої емоції.

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**. Саме воно свідчить про відношення людини до явищ і подій навколишнього світу, до самого себе. До них належать:

1. **Якісні особливості емоційності**.

* + а): позитивна (задоволення, прийняття) або негативна (незадоволення, неприйняття) – знак емоцій
  + б) модальністю переживань – більш "дрібні" і більш конкретні, ніж задоволення-незадоволення, особливості, а саме: радість, задоволення, захоплення, гнів, тривога, розчарування, сором.

2. Змістовні характеристики емоційності, які свідчать не тільки про якість емоцій, але й про їх причини, об'єкти.

3. Динамічні особливості емоційності, які характеризують, по-перше, перебіг емоційного переживання (глибину, тривалість, частоту виникнення), по-друге, особливості зовнішнього вияву емоцій у поведінці – емоційну експресію (міміку, жести, інтонацію).

**Властивості емоцій**: полярність, інтегральність, амбівалентність, інтенсивність, тривалість, глибина.

УВАГА! ЗНАЙТИ ТА ЗАКОНСПЕКТУВАТИ ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙ. ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЩО ЦІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОЖУТЬ БУТИ СХОЖІ ПРОТЕ НЕ ТОТОЖНІ.

**Види емоцій**

Примітивні (нижчі) – переживання, пов'язані із задоволенням або незадоволенням фізіологічних потреб.

Вищі – переживання, які виникають на ґрунті задоволення духовних потреб.

Позитивні – емоції, що пов'язані із задоволенням потреб.

Негативні – емоції, які викликають почуття незадоволення і вимагають зміни ситуації.

Стенічні – емоції, які підвищують життєдіяльність людини, посилюють активність.

Астенічні – емоції, які пригнічують життєдіяльність організму, знижують енергію суб'єкта.

Стенічні емоції підвищують життєдіяльність організму; астенічні пригнічують життєдіяльність, знижують енергію суб'єкта.

Емоції можуть істотно впливати на процес діяльності. Емоції визначають якісну і кількісну характеристику поведінки.

У житті людини виявляються різноманітні **емоційні переживання** (страх, настрій, пристрасть, афект тощо), які різняться за специфікою перебігу і впливу на її діяльність.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини і спрямована на джерело справжньої або уявної небезпеки.

Настрій – відносно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється як позитивний або негативний емоційний фон психічного життя індивіда.

Пристрасть – це сильне, стійке всеохоплююче почуття, яке домінує над іншими спонуками людини і призводить до зосередження на предметі пристрасті всіх її сил і поривань.

Афект – сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин; характеризується яскраво вираженими руховими виявами та змінами у функціях внутрішній органів. В основі афекту лежить стан внутрішнього конфлікту, породженого суперечностями між вимогами, що висуваються до людини, і можливостями їх виконати. Афект розвивається у критичних умовах, коли людина нс здатна знайти адекватний вихід із небезпечних, часто несподіваних ситуацій.

Ставлення людини до оточуючих може бути різне, але завжди воно має емоційне забарвлення. **Ставлення однієї людини до іншої** може виражатися у прихильності, ворожості, неприязні, ненависті тощо. Емоційні стани людини постійно змінюються.

## Загальна характеристика волі

Особливе значення для пізнання і перетворення людиною світу і самої себе мають вольові дії, тобто усвідомлені рухи, що входять до єдиної системи довільних рухів людини.

**Воля** – здатність людини, що виявляється в самодетермінації і саморегуляції своєї діяльності та різних психічних процесів. Розвинення волі, здатності до вольової діяльності – процес тривалий. У ранньому віці дітям властиві лише прості інстинктивні рухи. Вольовий акт неможливий, тому дитина не може керувати рухами, але поступово вона оволодіває вмінням робити довільні рухи, в основі яких завжди знаходиться зовнішнє подразнення. Виконання довільних рухів є найпростішим виявом волі.

У міру нагромадження досвіду, появи нових потреб, запитів та інтересів вольові дії ускладнюються. Людина не лише пізнає світ, відображаючи його у відчуттях, сприйманнях, пам'яті, уяві, а й змінює його, пристосовує до своїх потреб. **Вольові дії** – найважливіший показник поведінки людини.

Воля виявляється тоді, коли людина зустрічає труднощі на шляху до реалізації поставленої мети. Заключним етапом вияву волі є дії, пов'язані з подоланням внутрішніх чи зовнішніх перешкод.

Внутрішні перешкоди - ставлення і установка людини, хворобливий стан, перевтома тощо. Зовнішні перешкоди - час, простір, фізичні і зовнішні перешкоди; відбиваючись у свідомості, вони спричинюють вольове зусилля, яке створює готовність до подолання труднощів. І. П. Павлов писав, що той, хто хоче виховати свою волю, повинен навчитися долати перешкоди.

Розрізняють **прості та складні вольові дії**. Проста вольова дія не потребує напруження сил та спеціальної організації. Складна вольова дія потребує терплячості, наполегливості, вміння організувати себе на виконання дії.

Щоб зрозуміти сутність вольових дій, дуже важливо знати **структуру вольового акту**. Він складається з таких елементів: **імпульсу мети, мотиву, способів і засобів діяльності, прийняття рішення і виконання його**.

Імпульс - це пусковий сигнал попереднього формування мети. Мета діяльності- це те, чого хоче досягти людина (сформувати навички, опанувати певну спеціальність, змінити поведінку в колективі, купити автомобіль тощо).

Одній й ті ж вольові дії людина може виконати кількома способами за допомогою різноманітних засобів. Проте прийняття рішення – це складний процес, що супроводжується внутрішньою боротьбою. Прийнявши рішення, людина починає його реалізовувати або виконувати (власне діяльність).

Між рішенням і його виконанням існують істотні відмінності, перехід від рішення до виконання відбувається не завжди автоматично, здебільшого для цього людина використовує зусилля волі, яка тісно пов'язана з іншими процесами психічного життя людини.

Воля виконує **певні функції**, що забезпечують подолання труднощів під час досягнення поставлених цілей, а саме спонукальну та гальмівну функції.

Особливої уваги слід приділити такій характеристиці вольової дії, як здатність приписувати іншому відповідальність за свої дії та їх наслідок – **ЛОКУС КОНТРОЛЬ**. Локус контроль є стійкою властивістю особистості.

**Вольові якості особистості** – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої регуляції поведінки, її влади над собою. До них належать: цілеспрямованість, принциповість самостійність, витримка, рішучисть, наполегливість.

УВАГА! ЗНАЙТИ ТА ЗАКОНСПЕКТУВАТИ ОПИС ОСНОВНИХ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ.