

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет**

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:

Модуль 3

«Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»

**Конспект лекцій
для студентів напряму підготовки
«Психологія»**

Київ 2017

УДК 159.9(042.3)

**ББК Ю9я7
314**

Укладачі: *С.В. Федорченко*

Рецензент: *доц.кафедри авіаційної медицини НАУ С. Луппо*

Затверджено на засіданні науково-методичної редакційної ради Навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання НАУ протокол № 4 від 27.04.2017 р.

314 Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія»/Федорченко С.В. – К.: ПП PVM-print, 2017. – 96с.

Матеріал з вивчення дисципліни Загальна психологія: містить Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери» і є логічним продовженням Модуля 1 «Методологічні основи загальної психології» та Модуля 2 «Пізнавальні процеси з функцією процесу та орієнтації з функцією аналізу та абстрагування в навколишньому просторі». Рекомендований для студентів напряму підготовки «Психологія», а також може бути корисним практичним психологам, спеціалістам соціальної роботи, педагогам, усім, хто хоче збагнути внутрішній світ людини.

ВСТУП

Життєдіяльність людини відбувається у складному та мінливому середовищі, тому вона потребує вміння орієнтуватися в навколишніх умовах і пристосовувати до них свої дії.

Знання про свій зовнішній і внутрішній світ людина набуває у процесі чуттєвого та логічного пізнання дійсності за допомогою таких пізнавальних психічних процесів як: відчуття, сприймання, мислення, уява. Пізнавальна діяльність людини завжди розпочинається з чуттєвого відображення світу.

Саме психологія допомагає виявити своє мислення, інтелект, пізнати сутність життя, його цінності. Демонструючи шляхи вдосконалення пам'яті, уваги, мислення, психологія сприяє розвитку особистості та розвитку спілкування, підказує шляхи подолання індивідуальних психічних розладів.

Даний конспект лекцій є продовженням першого конспекту лекцій (Модуль 1 «Методологічні основи загальної психології»). У цій частині курсу представлені основні визначення та класифікації видів відчуття, сприймання, мислення, уяви; теоретичні підходи до їхнього аналізу.

Зміст модуля полягає у наданні допомоги студентам у придбанні фундаментальних психологічних знань і умінь з загальних питань психології: пізнавальних здібностей людини, відображенні і відтворенні у свідомості людей дійсності, опрацюванні, збереженні і використанні ними інформації про світ і про себе; набутті нових знань.

Може бути також корисним практичним психологам, спеціалістам соціальної роботи, педагогам, усім, хто хоче збагнути внутрішній світ людини.

ВСТУП

Сучасний розвиток суспільства, його економічне і культурне життя послідовно розгортається в бік все більшої психологізації, оскільки в центрі подій соціальних змін стає людина. Дані процеси потребують широкого розповсюдження і глибини психологічних знань. Тому основи психологічних знань необхідні кожній сучасній людині в її повсякденному житті та професійній діяльності. Особливо важливі такі знання кожному випускнику вищого навчального закладу для більш глибокого та усвідомленого розуміння оточуючого світу, більш ефективного виконання професійної діяльності, успішної взаємодії з іншими людьми, побудови взаємовідносин в сім'ї, усвідомленого підходу до виховування власних дітей.

Вивчення “Психології” у вищому навчальному закладі ставить своєю **метою** оволодіння майбутніми фахівцями систематизованими знаннями про головні проблеми та завдання психології як науки на сучасному етапі розвитку нашого суспільства, розуміння властивостей, закономірностей та механізмів функціонування основних психічних явищ, а саме пізнавальних психічних процесів, процесів емоційно-вольової сфери, індивідуальних властивостей особистості.

Згідно з сучасними реформами вищої освіти викладання дисциплін набуває вигляду модульних блоків. Тому викладання “Психології” також передбачає об'єднання всього об'єму програмної інформації в модулі. Даний навчальний посібник містить 3 модулі, в які увійшли всі теми з дисципліни, передбачені програмою: психологія як наука, особистість та діяльність, пізнавальні психічні процеси, емоційно-вольові психічні процеси та індивідуально-психологічні властивості особистості.

Тема 1. ЕМОЦІЇ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ ТА СУЧАСНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

1.1. Загальний стан психології емоцій

В процесі еволюції тваринного світу з'явилася особлива форма вияву відображальної функції мозку - **емоції** (від лат. *emovere* - збуджую, хвилюю). Вони відображають особисту значущість зовнішніх і внутрішніх стимулів, ситуацій, подій для людини, тобто те, що його хвилює, і виражаються у формі переживань. В психології **емоції** визначаються як переживання людиною в даний момент свого відношення до чого-небудь (до наявної або майбутньої ситуації, до інших людей, до самого себе і т.ін.) [16]. Крім цього вузького розуміння поняття «емоція» використовується і в широкому сенсі, коли мається на увазі цілісна емоційна реакція особистості, що включає не тільки психічний компонент - переживання, але і специфічні фізіологічні зміни в організмі, супутні цьому переживанню. Емоції є і в тварин, але в людини вони набувають особливу глибину, мають безліч відтінків і поєднань [44].

Людина не лише сприймає навколишні предмети і явища — у неї формується певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, твори мистецтва, наука, власна праця — все це викликає у неї різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, горе, гнів, страх. Без емоцій неможлива цілеспрямована діяльність людини. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції "... збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії".

Американський фізіолог У. Кеннон підкреслював мобілізуючу роль емоцій, які приводять організм у стан готовності до затрат енергії: "Припинення діяльності травних органів, що звільняє запаси енергії для інших частин організму, прилив крові від шлунка до органів, які беруть участь у м'язовій діяльності; збільшення сили серцевих скорочень; глибоке дихання; розширення бронхів; швидке відновлення працездатності втомленого м'яза... — усі ці зміни безпосередньо слугують для того, щоб пристосувати організм до інтенсивної затрати енергії, яка може бути потрібна на час страху, люті й болю".

Будь-яка емоція має декілька складових. Одна з них розпізнається людиною як суб'єктивне переживання. Друга складова - це реакція організму. Третя складова - сукупність думок, супроводжуючих емоцію. Четверта складова емоційного переживання - це особливий вираз обличчя. П'ята пов'язана з емоційними реакціями, що генералізують. Шоста складова - це схильність до дій, які асоційовані з даною емоцією. Наприклад, гнів, може привести до агресивної поведінки .

Сама по собі жодна з перерахованих вище складових, власне емоцією не являється. При виникненні певної емоції всі ці складові проявляються одночасно, причому, кожна з складових може впливати на інші складові.

Більшість фізіологічних змін, що відбуваються при емоційному збудженні, є наслідком активації симпатичного відділу автономної нервової системи, коли вона готує організм до екстрених дій. Симпатичний відділ відповідає за наступні зміни: підвищення кров'яного тиску і учащення серцебиття, учащення дихання, збільшення потовиділення, зниження виділення слини, збільшення рівня цукру в кров, підвищення швидкості згортання крові і т.ін. Таким чином, симпатичний відділ пристосовує організм до енергетичних витрат. Коли емоція стихає, починають переважати енергозберігаючі функції парасимпатичного відділу, що повертає організм в його нормальний стан.

Сама робота автономної нервової системи запускається певними ділянками мозку, включаючи гіпоталамус і частини лімбічної системи. Від них сигнали передаються ядрам стовбура мозку, контролюючим роботу автономної нервової системи. Остання, безпосередньо впливає на м'язи і внутрішні органи, ініціюючи деякі, вказані вище зміни в організмі, а також побічно викликає інші зміни шляхом стимуляції виділення адреналінових гормонів [34].

Емоції грають надзвичайно важливу роль в поведінці і діяльності людини. Емоції виконують різноманітні позитивні функції: захисну, мобілізуючу, санкціонуючу (перемикуючу), компенсаторну, сигнальну, підкріплюючу (стабілізуючу), які часто поєднуються одна з однією [12]. Графічне зображення функцій емоцій надано на рис. 1.1.

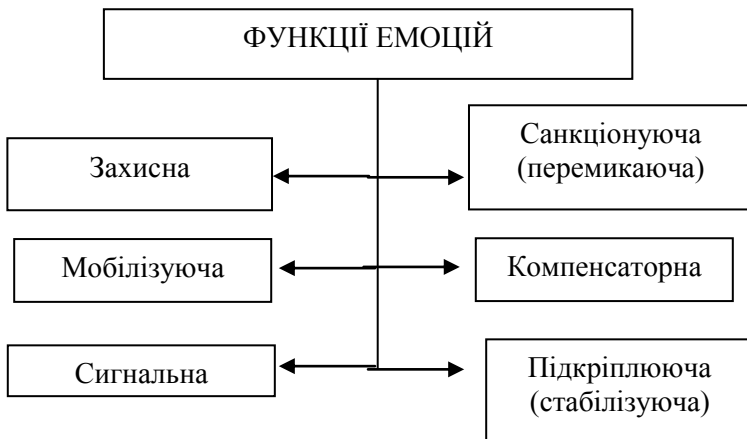


Рис. 1.1. Функції емоцій [12]

Для досягнення найвищого результату в діяльності небажані як занадто слабкі, так і дуже сильні емоційні порушення. Для кожної людини (а в цілому й для всіх людей) є оптимум емоційної збудливості, що забезпечує максимум ефективності в роботі. Оптимальний рівень емоційного порушення, у свою чергу, залежить від багатьох факторів: від особливостей виконуваної діяльності, від умов, у яких вона протікає, від індивідуальності включеної в неї людини й від багато чого іншого. Занадто слабка емоційна збудженість не забезпечує належної мотивації діяльності, а занадто сильна руйнує її, дезорганізує й робить практично некерованою.

До теперішнього часу єдиної точки зору на природу емоцій не існує. Як і раніше інтенсивно проводяться дослідження, направлені на вивчення емоцій. Накопичений експериментальний і теоретичний матеріал дозволяє говорити про подвійну природу емоцій. З одного боку - це суб'єктивні чинники, до яких відносять різні психічні явища. З другого боку, емоції визначаються фізіологічними і психологічними індивідуальними особливостями.

Підпорядковуючи емоції за видами, їх можна поділити на позитивні та негативні. Негативні в свою чергу поділяються на первинні та вторинні. Графічний розподіл емоцій за видами надано на рис. 1.2.

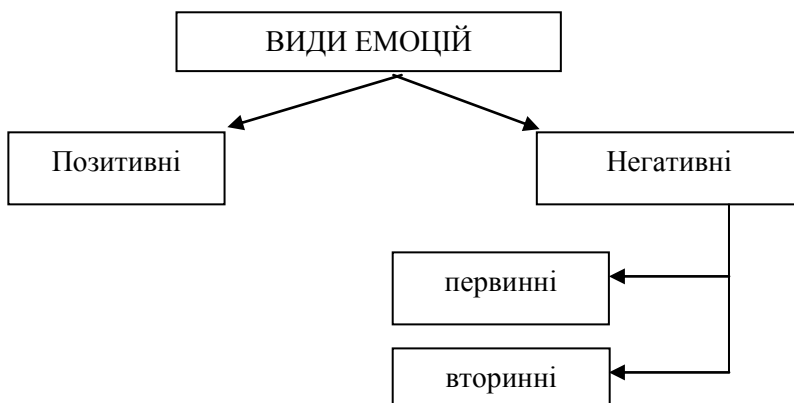


Рис. 1.2. Розподіл емоцій за видами

Позитивні емоції — позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод.

- *первинні*. Людина, як і тварина, народжується з певними емоційними реакціями. Це первинні емоції: страх і тривога — як прояв потреб у самозбереженні; радість — це реакція задоволення від реалізації потреб; гнів — як наслідок обмеження потреби в рухах, вчинках.

- *вторинні*. Вторинні емоції у людини формуються внаслідок її соціальності та усвідомлення власного "Я". Ці емоції

не пов'язані з життєво важливими потребами (образу, провину, почуття сорому, заздрість, пихатість тощо).

Чисто психологічних теорій емоцій, що не зачіпають фізіологічні й інші, пов'язані з ними питання, насправді не існує, а ідеї, узяті з різних областей наукових досліджень, у теоріях емоцій звичайно співіснують.

Історично склалося так, що прагнення знайти першопричину емоційних станів обумовлювало появу різних точок зору, які знаходили відображення у відповідних теоріях емоцій.

1.2. Теорії емоцій

Емоції супроводжуються емоційно-виразними рухами - мімікою, жестами, пантомимикою, які відображають емоційний стан людини і в той же час впливають на оточуючих. Емоції як внутрішній мова - це система сигналів, за допомогою яких одна людина дізнається про бажання, почуття та наміри іншого.

Вперше емоційні виразні рухи стали предметом вивчення Ч. Дарвіна, який створив біологічну концепцію емоцій. У руслі даної концепції виразні емоційні рухи розглядалися як *рудимент доцільних інстинктивних дій*, які зберігають якоюсь мірою свій біологічний сенс і разом з тим виступають в якості біологічно значущих сигналів для особин не тільки свого, але й інших видів.

Біологічна теорія емоцій П. К. Анохіна розглядає емоції як продукт еволюції, *приспосувальний фактор у житті тваринного світу*. Емоції закріпилися в еволюції як механізм, що утримує життєві процеси в оптимальних межах і застережливий руйнівний характер недостачі або надлишку яких-небудь чинників для життя даного організму. Емоція виступає своєрідним інструментом, оптимізуючих життєвий процес і тим самим сприяє збереженню як окремої особини, так і всього виду. Позитивні емоції виникають, коли реальний результат вчиненого поведінкового акту збігається або перевищує очікуваний корисний результат. Недолік реального результату, розбіжність з очікуванням, навпаки, веде до негативних емоцій. Неодноразове задоволення потреб, забарвлене позитивною емоцією, сприяє навчання відповідної діяльності, а повторні невдачі в отриманні запрограмованого результату викликають

гальмування неефективної діяльності і пошуки нових більш успішних способів досягнення мети.

Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова розглядає емоцію як відображення мозком вищих тварин і людини величини потреби та ймовірністю її задоволення в даний момент. Симонов сформулював правило, згідно з яким відношення між емоцією (Е), потребою (П), інформацією, прогностично необхідної для організації дій по задоволенню даної потреби (Н), і наявної інформацією, яка може бути використана для цілеспрямованого поведінки (С), виражається формулою: $E = P (H - C)$.

З цієї формули випливає:

- що емоція не виникає, якщо потреба відсутня або задоволена, а при наявності потреби - якщо система цілком поінформована;

- при дефіциті готівкової інформації з'являється негативна емоція, досягає максимуму у випадку повної відсутності інформації;

- позитивна емоція виникає, коли наявна інформація перевищує інформацію, прогностично необхідну для задоволення даної потреби.

Таким чином, формула емоцій відображає кількісну залежність інтенсивності емоційної реакції від сили потреби і розмірів дефіциту або приросту прагматичної інформації, необхідної для досягнення мети (задоволення потреби). П. В. Симонов показав, що *емоції виникають при розузгодженні між життєвою потребою і можливістю її задоволення.*

Емоція може розглядатися як узагальнена оцінка ситуації. Так, емоція страху розвивається при недостатці відомостей, необхідних для захисту, як чекання і передбачення невдачі при здійсненні дії, яка повинна бути виконана в даних умовах. Розуміння того, що страх може бути наслідком нестачі інформації, дозволяє його подолати. При здивуванні увага зосереджується на причинах незвичайного, а при страху - на передбаченні загрози. Розуміння спорідненості подиву і страху дозволяє подолати страх, якщо перенести акцент з результатів події на аналіз його причин. Подібні спостереження дозволили американському психологу Леону Фестингеру запропонувати теорію когнітивного дисонансу. Його висновки такі:

1. Позитивні емоції є результатом збігу отриманої інформації з очікуваною або перевищення її.

2. Негативні емоції - результат нестачі, розбіжності отриманої інформації з вихідною.

3. При заниженому рівні очікувань викликаються більш позитивні емоції.

Згідно теорії У. Джеймса, той факт, що емоції характеризуються яскраво вираженими змінами в діяльності внутрішніх органів, стан м'язів (міміка), дозволяє припустити, що емоції являють собою суму тільки *органічних відчуттів*, викликаних цими змінами. Таким чином, У. Джеймс (і незалежно від нього Р. Ланге) висунув периферичну теорію емоцій, згідно з якою емоція є вторинним явищем - усвідомленням приходять у мозок сигналт про зміни у м'язах, судинах і внутрішніх органах у момент реалізації поведінкового акту, викликаного емоціогенним подразником.

Суть своєї теорії У. Джеймс висловив парадоксом: *"Ми відчуваємо печаль, тому що плачемо, ми боїмося, тому що тремтимо"*. Якщо людина прийме затиснуту скована позу, опутивши плечі й голову, то незабаром у нього з'явиться почуття невпевненості, пригніченості, смутку. І навпаки, поза з розгорнутими плечима, піднятою головою, посмішкою на губах незабаром викличе і почуття впевненості, бадьорості, гарний настрій. Частково ці спостереження справедливі, але все ж фізіологічні прояви не вичерпують істоти емоцій.

Теорія Джеймса-Ланге зіграла позитивну роль, вказавши на зв'язок трьох подій: 1) зовнішнього подразника; 2) поведінкового акту; 3) емоційного переживання. Її вразливим місцем залишається зведення емоцій лише до усвідомлення відчуттів, що виникають в результаті периферичних реакцій.

Емоції здійснюють енергетичну мобілізацію організму - до такого висновку прийшли вчені, зокрема Е. Гельгорн. Наприклад, радість супроводжується посиленням іннервації в м'язах, при цьому дрібні артерії розширюються, посилюється приплив крові до шкіри, шкіра робиться тепліше, прискорений кровообіг полегшує харчування тканин і сприяє покращенню фізіологічних процесів. Радість молодить, так як створюються оптимальні умови живлення всіх тканин тіла. Навпаки, фізіологічні

прояви суму характеризуються паралізуючою дією на м'язи, в результаті рухи повільні і слабкі, судини стискаються, тканини обескровлюються, з'являються озноб, нестача повітря і тяжкість у грудях. Засмучення дуже старять, оскільки вони супроводжуються змінами шкіри, волосся, нігтів, зубів і т.ін. Отже, якщо ви хочете якомога довше зберегти молодість, то не виходьте з душевної рівноваги по дурницях, частіше радійте і прагнете утримати гарний настрій.

Згідно концепції А. Арнольда, інтуїтивна оцінка ситуації (наприклад, погрози) викликає тенденцію діяти, що виражено в різних тілесних змінах, переживається як емоція і може привести до дії. Якщо Джеймс говорив: "ми боїмося, тому що тремтимо", то з концепції Арнольда випливає, що: «Ми боїмося тому, що вирішили, ніби нам загрожують».

Д. Біндера після критичного аналізу існуючих теорій емоцій прийшов до висновку, що *не можна провести жорстке розмежування між емоцією і мотивацією*. Немає доказів, що емоції викликаються тільки стимулами зовнішнього середовища, а мотивації - тільки змінами внутрішнього середовища організму. Емоція не може бути повністю відокремлена від інших явищ, таких як відчуття, сприйняття, мотивації та ін. Вона не є "проміжною змінною", що зв'язує окремі компоненти поведінкової реакції в цілісний акт. Біндера висуває власну концепцію про центральний мотиваційний стан - комплекс нервових процесів, що виникає в результаті дії комбінації стимулів певного типу. Розвиток центрального мотиваційного стану створює виборчу увагу до певного класу спонукальних стимулів і реактивну схильність на користь певного класу типово-видових дій.

1.3. Проблема зв'язку інтелекту та аференту

У сучасній психологічній літературі інтелект (від лат. intellectus - розуміння) визначається як відносно стійка структура розумових здібностей індивіда. **Розум** характеризуються як узагальнююча характеристика пізнавальних можливостей людини. В більш вузькому смислі - індивідуально-психологічна характеристика розумових здібностей людини. Розумові здібності складають

основу як інтелекту, так і розумового розвитку, але вони не зводяться лише до мислення [4].

Інтелект в психологічній літературі характеризується, перш за все, як загальна здатність до пізнання і вирішення проблем, яка визначає успішність будь-якої діяльності і лежить в основі інших здібностей. Інтелект характеризується і як система всіх пізнавальних здібностей індивіда: відчуття, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення.

Рівень розумового розвитку характеризується також станом пізнавальних і творчих можливостей індивіда. В характеристику розумового розвитку входить також і сукупність знань, умінь та розумових дій, яка застосовується в процесі мислення.

Афект (від лат. affectus - душевне хвилювання) - стан високої емоційної напруги, нервово-психічного збудження, яке звичайно швидко виникає у зв'язку з різкою зміною важливих для людини життєвих обставин і супроводжується яскраво виявленими моторними реакціями (напружена міміка, енергійна жестикуляція), а також функціональними змінами в роботі серця, шлунка, залоз внутрішньої секреції та інших органів. Відомі форми афекту: лють, жах, екстаз, вибух пристрасті, відчай. Афекти тривають відносно недовго, але всі вони залишають після себе «афективні сліди», або «афективні комплекси», які утворюють специфічний досвід особистості, що його актуалізація відбувається щоразу під час зіткнення з елементами ситуації, що породила афект. Афективні сліди сигналізують, попереджають про можливе повторення афектогенних ситуацій, тобто вони відкривають для суб'єкта безпосередньо на емоційному рівні сенс подібних ситуацій. У разі недостатнього розвитку здатності суб'єкта до емоційної саморегуляції афективні сліди можуть стати пусковим механізмом розвитку нових станів афекту [4].

Стани афекту розвиваються за умов внутрішнього конфлікту, який породжується на ґрунті суперечностей між потягами, прагненнями, бажаннями людини, суперечностями між вимогами, що їх ставлять до людини (чи вона сама ставить до себе) та можливостями виконати ці вимоги, а також у разі загрози втратити цінність власного «Я» через конфлікт з іншими людьми, які піддають критиці Я-концепцію особистості.

Афект - «аварійний» спосіб розв'язання (чи спроба розв'язання) проблемних ситуацій. Маючи властивості домінанти, афект пригнічує не пов'язані з ним психічні процеси. У стані афекту має місце звуження сфери свідомості, послаблення функцій кори головного мозку і водночас підвищення активності підкірки. Уся увага в цьому випадку концентрується на обставинах, що породили афект. Винятково сильний афект призводить до появи так званих змінених станів свідомості, внаслідок чого людина втрачає здатність адекватно сприймати й оцінювати як обставини, які викликали у неї афективні переживання, так і саму себе в стані афекту. Опитування тих, хто пережив афект високої інтенсивності, свідчить, що людина буває не здатна пригадати, що саме змусило її діяти певним чином у афективному стані, а також відтворити власні слова і вчинки, здійснені нею в цьому стані [4].

Сила афекту залежить від багатьох чинників: темпераменту людини, розвитку її вольових якостей, здатності до само-контролю та особливостей досвіду регуляції власних емоційних процесів.

Особливо легко стани афекту виникають і розвиваються у дітей та підлітків через несформованість їх внутрішнього світу й недостатню обізнаність із способами самовладання в екстремальних ситуаціях.

Переважання афективних форм поведінки в процесі життєдіяльності дитини свідчить про її прагнення зберегти високу самооцінку, захистити свою позитивну Я - концепцію. Афективність поведінкових проявів підсилюється в разі порушення балансу між процесами збудження й гальмування в центральній нервовій системі, а також є прямим наслідком фізичного ослаблення дитини та розвитку у неї ознак астенії. Дітьми з яскраво вираженими афективними формами поведінки мають опікуватися психологи, проте в процесі запобігання афективної поведінки роль педагога є незамінною. Організуючи певним чином діяльність дитини, внаслідок чого та отримує можливість відчувати себе успішно діючою хоча б у якомусь одному відношенні, та «наповнюючи образ «Я» зростаючої особистості уявленнями про себе як таку, що має певні здібності й заслуговує на повагу з боку оточуючих, педагог може сформувати систему оптимістичних настановлень дитини щодо самої себе та інших і тим самим сприяти підвищенню ступеня її емоційного багаття й водно-

час знизити афективну напругу, яка провокує небажані у соціумі форми поведінки [4].

Дієвий підхід до розробки проблеми розвитку емоцій та інтелекту реалізувався у низці психологічних та педагогічних досліджень (Т. І. Єрофєєв, Т. Т. Маркова, Я. З. Неверович, М. М. Поддяков, В. В. Холмовська та ін.), в яких було встановлено, що у дітей достатньо рано під керівництвом вихователя формуються прості соціальні почуття та емоції, інтелектуальні процеси, виникає необхідність зробити щось позитивне для оточення.

У психолого-педагогічних дослідженнях були отримані дані, які характеризують якісні зміни емоцій у дитячій діяльності протягом дошкільного віку та з'ясовують умови, які сприяють формуванню мотиву колективної діяльності дітей дошкільного віку при виконанні обов'язків чергових [1, 2].

Мотивами навчальної діяльності дитини повинні стати інтереси до занять, любов до пізнання, захопленість. Хоча і в такому випадку дитина стикається із труднощами, із необхідністю здійснювати вольові зусилля, але вони спрямовані не на боротьбу із своїм небажанням навчатися, а на подолання зовнішніх перешкод. Та через це в такої дитини не виникає психічної напруги, вона не конфліктує з оточуючими, із задоволенням слухає пояснення педагогів, з інтересом вивчає новий для себе матеріал.

Формувати інтерес дитини до пізнання - формувати її особистість. Особистість характеризується, у першу чергу тим, яку суспільну, корисну діяльність вона виконує. По мірі того, як в процесі сумісної діяльності складається колектив та формуються задачки колективної думки про правила взаємовідношень, підвищується вплив групи, складених в ній ціннісних установ на емоційний розвиток дитини.

Основним видом діяльності, який визначає розвиток дитячих почуттів, є практична, почуттєво-мовленнева діяльність, яка виконується дитиною сумісно в процесі спілкування з іншими людьми. Пізніше, на основі зовнішньої, практичної діяльності в дитини складається і особлива внутрішня діяльність - діяльність афективно-образної уяви, у процесі якої емоції не тільки проявляються, але і трансформуються та розвиваються.

Почуття грають велику роль у формуванні особистості дитини, у підготовці до навчального процесу. У старшому дошкільному віці провідною діяльністю є навчальна. І педагогу необхідно в цей час підготувати дитину до цього періоду, сформувавши ті вміння, знання, навички, без яких навчальна діяльність дитини була б неможливою.

Дослідження розвитку почуттів дитини мають важливе значення для розбудови загальної теорії розвитку людської психіки. Важлива вона і для вирішення низки актуальних психолого-педагогічних проблем виховання, оскільки виховання не зводиться лише до навчання дитини сукупності відомих знань, а передбачає формування вмінь взаємодії з довкіллям у відповідності цінностям, ідеалам та нормам суспільства.

1.4. Емоційне реагування: характеристики, рівні, види, компоненти

Емоція зазвичай розуміється як переживання, щиросердечне хвилювання. Ще в першій половині ХХ століття говорили про афекти як емоційні реакції, спрямовані на розрядку виниклого емоційного порушення. Наприклад, С. Л. Рубінштейн використав терміни «емоційні» й «афективні» як рівнозначні: «...тричленний розподіл психічних явищ на інтелектуальні, емоційні і вольові не може бути утримано. Первинним, основним є двочленний розподіл психічних процесів на інтелектуальні й афективні...» [65].

Емоційне реагування характеризується знаком (позитивні або негативні переживання), впливом на поведінку і діяльність (стимулюючий або гальмуючий), інтенсивністю (глибина переживань і величина фізіологічних зрушень), тривалістю протікання (короткою або тривалістю), предметністю (ступінь усвідомленості й зв'язку з конкретним об'єктом).

Високий ступінь позитивного емоційного реагування називається **блаженством**. Наприклад, людина відчуває блаженство, гріючись у вогню після довгого перебування на морозі або, навпаки, поглинаючи холодний напій у спекотну погоду. Для блаженства характерно, що приємне відчуття розливається по всьому тілу.

Вищий ступінь позитивного емоційного реагування називається **екстазом**, або **екстатичним станом**. Це може бути

релігійний екстаз, який переживали середньовічні містики, а в наш час представники деяких релігійних сект; такий стан також властивий шаманам. Зазвичай люди відчують екстаз, коли переживають верх щастя.

Цей стан характеризується тим, що він захоплює всю свідомість людини, стає домінуючим, завдяки чому в суб'єктивному сприйнятті зникає зовнішній світ, і людина перебуває поза часом і простором. У руховій сфері при цьому спостерігається або нерухомість — людина довгостроково залишається в прийнятій позі, або, навпаки, людина відчуває тілесну легкість, проявляє радість, що доходить до несамовитості, та виражається в бурхливих рухах.

С. Л. Рубінштейн у різноманітних проявах емоційної сфери особистості виділяє три рівні [65]. *Перший* — це рівень органічної афективно-емоційної чутливості. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення — невдоволення, які обумовлені органічними потребами. Вони можуть бути, згідно Рубінштейну, як спеціалізованими, місцевого характеру, відображаючи як емоційне зафарблення або тону окремого відчуття, так і більше загального, розмитого характеру, відображаючи більш-менш загальне самопочуття людини, не зв'язане у свідомості з конкретним предметом (безпредметні туга, тривога або радість).

Другий, більш високий рівень емоційних проявів, згідно Рубінштейну, становлять предметні почуття (емоції). На зміну безпредметної тривоги приходить страх перед чим-небудь. Людина усвідомлює причину емоційного переживання. Опредмеченість почуттів знаходить своє вище вираження в тому, що самі почуття диференціюються, залежно від предметної сфери, до якої вони відносяться, на інтелектуальні, естетичні і моральні. Із цим рівнем зв'язане замилювання одним предметом і відраза до іншого, любов або ненависть до певної особи, обурення на якусь людину або подію й т.ін.

Третій рівень пов'язаний з більш узагальненими почуттями, аналогічними за рівнем узагальненості відверненому мисленню. Це почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного й т.ін. Вони теж можуть іноді виступати як більш-менш приватні стани, присвячені до певного випадку, однак найчастіше вони виражають за-

гальні стійкі світоглядні установки особистості. Рубінштейн називає їх світоглядними почуттями [65].

Таким чином, підсумовує Рубінштейн, «у розвитку емоцій можна... намітити наступні шаблі»:

1) елементарні відчуття як прояви органічної афективної чутливості, що грають у людині підлеглу роль загального емоційного фону, забарвлення, тону або ж компонента більш складних почуттів;

2) різноманітні предметні почуття у вигляді специфічних емоційних процесів і станів;

3) узагальнені світоглядні почуття; всі вони утворюють основні прояви емоційної сфери, органічно включеної в життя особистості» [65].

Дотепер існують великі труднощі у виділенні різних видів емоційного реагування, цьому багато в чому сприяє термінологічна плутанина. На думку В. К. Вілюнаса, це є свідомством того, що «феноменологічний матеріал, пояснити який покликана теорія емоцій, не має чітко помітних ознак, які могли б забезпечити деяке єдине споконвічне їх угруповання і упорядкування» [12, 5].

З обліком наведених вище характеристик емоційних реакцій у психології традиційно виділяють наступні їхні класи: емоційний тон відчуттів, емоції (включаючи афекти), настрої (рис. 1.3). Більш продуктивний є підхід у В. М. Смирнова й О. І. Трохачова, які виділяють емоційні реакції й емоційні стани [27, 64].

Емоційні реакції (гнів, радість, туга, страх) підрозділяються ними на емоційний відгук, емоційний спалах й емоційний вибух (афект). *Емоційний відгук* є, на думку авторів, самим динамічним і постійним явищем емоційного життя людини, відображаючи швидкі й неглибокі перемикавання в системах відносин людини до рутинних змін ситуацій повсякденного життя. Інтенсивність і тривалість емоційного відгуку не великі, і він не здатний істотно змінити емоційний стан людини.

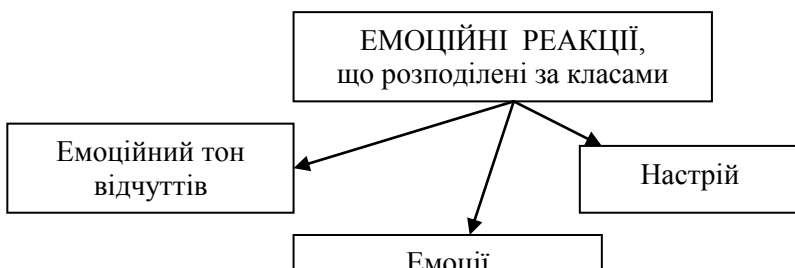


Рис. 1.3. Емоційні реакції за класами

Більш вираженою інтенсивністю, напруженістю й тривалістю переживання характеризується *емоційний спалах*, що здатний змінити емоційний стан, але не пов'язаний із втратою самовладання. *Емоційний вибух* характеризується емоційною реакцією, яка бурхливо розвивається і має велику інтенсивність з ослабленням вольового контролю над поведінкою і полегшеним переходом у дію. Це короткочасне явище, після якого настає спад сил або навіть повна байдужність, сонливість.

У зв'язку із цим постає питання про те, що теорія диференціальних емоцій, розроблена С. Томкінсом і К. Ізардом і мовить про те, що існує ряд приватних емоцій, кожна з яких розглядається окремо від іншої як самостійний хвилювально-мотиваційний процес, повинна трансформуватися в концепцію диференціальних емоційних реакцій, у яку перша теорія ввійде складовою частиною, що стосується тільки одного виду упередженого реагування — емоцій [29].

Ч. Дарвін надавав великого значення зовнішньому вираженню емоцій, підкреслюючи їхню єдність. Він вважав, що емоції майже не існують, якщо тіло залишається пасивним. Експресія виражається через мовні, мімічні, пантомімічні, жестикуляційні засоби, а також через увагу до своєї зовнішності.

Розрізняють мімічні та психомоторні засоби експресії. Розглядаючи мімічні засоби експресії, слід зауважити, що найбільшою здатністю виражати різні емоційні відтінки володіє обличчя людини. Ще Леонардо да Вінчі говорив, що брови й рот по-різному змінюються при різних причинах плачу, а Л. М. Толстой описував 85 відтінків вираження очей і 97 відтінків посмішки, що розкривають емоційний стан людини (стримана, натягнута, штучна, сумна, презирлива, сардонічна, радісна, щира й т.ін.).

Рейковський відзначає, що *на формування мимічного вираження емоцій* впливають три фактори:

- вроджені видотипові мимічні схеми, що відповідають певним емоційним станам;
- надбані, заучені, соціалізовані способи прояву емоцій, довільно контрольовані;
- індивідуальні експресивні особливості, що надають видовим і соціальним формам мимічного вираження специфічні риси, властиві тільки даному індивідові [64].

Найбільше часто проявляються мимічні патерни — посмішка (при задоволенні) і «кисла міна» (при відразі).

Як відзначають Г. Остер і П. Екман, людина народжується із уже готовим механізмом вираження емоцій за допомогою миміки [16]. Всі мускули обличчя, необхідні для вираження різних емоцій, формуються в період 15-18-го тижня утробного розвитку, а зміни «вираження обличчя» мають місце, починаючи з 20-го тижня. Тому багато вчених вважають головним каналом вираження і упізнання емоцій особову експресію. П. Екман і К. Ізард описали мимічні ознаки первинних, або базових, емоцій (радість, горе, презирство, відраза, подив, гнів, страх) і виділили три автономні зони обличчя: область чола і брів, область очей (ока, віка, основа носа) і нижня частина обличчя (ніс, щоки, рот, щелепи, підборіддя). На рис. 1.4 зображено мимічні вирази емоцій

Психомоторні засоби експресії (виразні рухи). Крім жестикуляції при сильно виражених емоціях спостерігаються цілісні рухові акти — **емоційні дії**. До них відносяться підскакування при радості і сильному переживанні за когось, обіймання, поглажування і цілування того, до кого людина відчуває ніжні почуття або почуття подяки, закривання обличчя руками при несподіваній радості, плачу або сорому. Вочевидь, що ці психомоторні засоби використовуються для розрядки виникаючої емоційної напруги, на що вказував ще Ч. Дарвін. Багато виразних рухів також використовуються для того, щоб показати своє відношення, почуття до тієї або іншої людини або тварини, виразити свою емоційну оцінку подій, які відбуваються.



Рис. 1.4. Мімічні вирази емоцій

Зі **звукових засобів експресії** найбільш характерними є сміх і плач.

Сміх є виразником декількох емоцій, тому він має різні відтінки й зміст. Одна справа, коли людина радується, і інша — коли людина сміється при вдалому жарті, комічній ситуації або коли її лоскочуть.

Сміх у людини починається вдиханням, за яким ідуть короткі спазматичні скорочення грудної клітки, м'язів живота (у зв'язку із чим говорять: «животик надірвав від сміху»). При реготі все тіло відкидається назад і трясеться, рот широко розкритий, кути губ відтягаються назад і нагору, верхня губа піднімається, обличчя і вся голова наливаються кров'ю, кругові м'язи очей судорожно скорочуються. Ніс морщиться, здається вкороченим, очі блищать, часто з'являються сльози.

Встановлено, що різні емоційні стани відображаються в інтонації, інтенсивності й частоті основного тону голосу, темпі артикулювання і паузації, лінгвістичних особливостях побудови фраз: їхній структурі, виборі лексики, наявності або відсутності пере-

формувань, помилках, самокорекції, семантично нерелевантних повтореннях [46].

Н. П. Фетискін виявив ознаки неекспресивної, монотонної мови [70]. До них відноситься байдужний виклад матеріалу, автономність його викладу («читання лекції для себе»), рідке використання питальної інтонації, ліричних наголосів, прискорення і уповільнення мови, відсутність прагнення викликати в учнів емоційний відгук, менша гучність мови, теноровий тембр голосу (на відміну від емоційних педагогів, у яких частіше зустрічаються альт і баритон), більш висока частота основного тону.

Підсумовуючи питання про прояв емоцій, потрібно погодитися з П.М. Якобсоном, що не можна назвати окремий суб'єктивний фізіологічний або поведінковий показник, який можна було б розглядати як «чисту» міру визначення знака і модальності емоцій [46]. Будь-яка емоція являє собою складну інтегровану психофізіологічну систему (стан), що включає в себе специфічні прояви підсистем. Причому у різних індивідів ступінь прояву цих підсистем значно варіює.

Питання для самоперевірки

1. Що таке емоції?
2. Які складові емоцій Ви знаєте?
3. Які теорії емоцій Ви знаєте?
4. Що таке інтелект?
5. Що таке афект?
6. Від чого залежить сила афекту?
7. Чим характеризується емоційне реагування?
8. Що називається екстазом?
9. Які класи емоційних реакцій Ви знаєте?

Тема 2. РОЛЬ ТА ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ. ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ФРУСТРАЦІЯ, ТРИВОГА ТА ДЕПРЕСІЯ ЯК ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

2.1. Емоційні реакції. Афект. Настрій. Властивості емоцій. Класифікація емоцій. Емоційні властивості людини. Страх та фобії

Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків.

Емоційні реакції — посмішка, сміх, плач, лють, страх, схвилюваність, імпульсивність дії або повна нерухомість — тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили. В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти — особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів). Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати.

Афективний стан проявляється в постійно наростаючому емоційному напруженні; він є динамічним і яскраво вираженим, завжди має певне завершення. Може закінчитися задоволенням, коли несподівана подія, або очікувана неприємна розмова закінчилася щасливо.

За певних обставин сильне напруження може трансформуватися в енергію для виконання певної роботи.

У надзвичайно конфліктній ситуації афективний стан нерідко завершується сильним спалахом - афектом.

Нерідко в стані афекту змінюються звичайні установки особистості. Це відомо юристам, які, встановлюючи вину підсудного, зважають на те, чи був злочин скоєний свідомо чи в стані афекту.

У стані афекту подій, що відбуваються, сприймаються незвичайно ("затуманюється" мозок), у зовсім іншому світлі, звичайна поведінка ламається.

До афектів схильні люди з неврівноваженими процесами збудження та гальмування. Проте афект проявляється у людей невихованих, зухвалих, які не звикли контролювати свої почуття. Морально виховані люди, які мають тривкі навички культурної поведінки в товаристві уміють гальмувати небажані афекти.

Існують афекти, які мають позитивний характер. Наприклад, радість футбольних уболівальників, коли своя команда забиває гол.

Подібні афекти чи афективні стани вважаються нормальним явищем, а сильний і щирий їх прояв - навіть необхідним і корисним для повноцінного психічного та фізичного розвитку людини.

Настрій - це більш або менш тривалий емоційний стан, який забарвлює всі інші переживання та діяльність людини. Настрої вирізняються тривалістю, виявленістю, усвідомленням, тому кажуть про перехідний і стійкий настрій.

Настрій завжди має причину. Нею можуть бути: навколишня природа, події, людини (окремі чи група), діяльність чи її результат, стан здоров'я тощо.

Характерно, що настрої відбивається на поведінці, забарвлює діяльність людини, стимулює або пригнічує активність особистості.

Якщо людина в доброму, бадьорому настрої, то крізь призму його настрою труднощі здаються незначними, робота - цікавою, люди - привітними. Якщо настрій пригнічений, то все дратує, рішення не знаходяться, люди видаються злими.

Навчитися керувати настроєм можна і потрібно, для цього слід його аналізувати, контролювати, проводити автогенне тренування.

Емоції характеризуються певними властивостями, що стосуються їх функцій, динаміки, особистісної та предметної зумовленості.

До **властивостей емоцій** належать:

1) *універсальність*. Емоції не залежать від характеру потреби і специфіки діяльності: надія, тривога, радість, гнів можуть виникнути при задоволенні будь-якої потреби;

2) *динамічність*. Наростання емоційної напруги неминуче змінюється її зниженням. Підвищується вона під час очікування: що ближча подія, то сильніше наростає напруга. Це відбувається і за постійної дії на людину неприємного подразника. Настання події сприймається як полегшення, умиротворення чи цілковите знесилення;

3) *домінантність*. Сильні емоції здатні придушувати проти-лежні емоції, не допускати їх у свідомість людини;

4) *сумація і «зміцнення»*. Найсильніше задоволення чи незадоволення людина відчуває не за першої, а за наступних появ емоціогенного подразника. Такі емоції сумуються протягом життя,

що зумовлює збільшення їх інтенсивності, посилення відчуттів і їх сприймання. Цей процес відбувається непомітно для людини;

5) *адаптація*. За тривалого повторення вражень емоції та емоційний тон відчуттів притупляються, втрачають гостроту переживань;

6) *упередженість (суб'єктивність)*. Прояв емоцій залежить від особистісних смаків, інтересів, моральних настанов, досвіду і темпераменту людини, а також ситуації, у якій вона перебуває. В одних людей небезпека викликає страх, в інших – радісний, піднесений настрій;

7) *заразливість*. Людина в яскраво вираженому емоційному стані може мимоволі передавати свій настрій, відчуття іншим людям, які спілкуються з нею. Унаслідок цього виникають загальні веселощі або нудьга, паніка;

8) *пластичність*. Конкретна емоція може сприйматися з різними відтінками і навіть як емоція різного знаку (приємна або неприємна). За певних умов страх може сприйматися негативно або як джерело задоволення, випробування «гострих відчуттів»;

9) *іrrадіація*. Настрій (емоційний стан) може переноситися з обставин, що його викликали, на все, що людина сприймає. Щасливому «все посміхається», здається приємним і радісним;

10) *перенесення*. Ця властивість є близькою до іrrадіації. Наприклад, приємні спогади дитинства, пов'язані різними думками, переносяться на людей, які також там виростили;

11) *амбівалентність*. Людина може одночасно відчувати позитивний і негативний емоційні стани;

12) *«перемикання»*. Предметом (об'єктом) однієї емоції може стати інша емоція: відчуття сорому від своєї радості, насолодження страхом, смутком тощо;

13) *породження одних емоцій іншими*. Страх, наприклад, може породжувати агресію, біль – сором тощо.

Важливу роль відіграють **емоційні властивості людини**. За даними Н.С. Висотської, емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста балету, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, танцювальність, успішність у класичному й звичайному танцях, а також акторську майстерність.

Емоційні властивості людини:

- *емоційна збудливість* - ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники. Виявляється через дратівливість, нестриманість, запальність, гарячковість; сприяє чутливості, вразливості тощо;

- *глибина переживання емоцій (емоційна глибина)* виражається в тому, наскільки глибоко людина переживає емоції;

- *емоційна ригідність - лабільність*. *Емоційна ригідність* - це стійкість емоції, яка виявляється в тому, що виникнувши на якусь подію чи ситуацію, ця емоція продовжує виявлятися, попри те, що обставини вже змінились, і збудник перестав діяти. *Лабільність емоцій* (рухливість, здатність до переключення) - полягає в тому, що людина вільно виходить з одних емоційних ситуацій і швидко пристосовується до інших. Іноді це зумовлює її реактивність, імпульсивність, а це означає, що людина погано керує собою;

- *емоційна стійкість* розглядається як: а) здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних умовах, придушувати емоційні реакції, самоконтролювати їх; б) емоційна незбудливість, нереагування на емоціогенні подразники;

- *експресивність* - це вияв емоцій людини через міміку, жести, голос, моторику, пантоміміку, мовлення тощо. За ступенем вияву експресії виокремлюють: а) *гіпомімію (амімію)* - означає відсутність або послаблення міміки, жестикуляції, збіднення виразних засобів мови, монотонність інтонації, згаслий погляд тощо; б) *гіпермімію*, котра пов'язана з надзвичайним виявленням засобів вираження емоцій, з багатством яскравих експресивних станів, що швидко змінюються;

- *емоційний відгук* - це ступінь чутливості, сприйняття. За В.В. Бойко, він виявляється в тому, як легко, швидко і гнучко людина емоційно реагує на різноманітні впливи - соціальні події, процес спілкування, особливості партнерів, «на справу», «на предмет», «природу», «на себе» тощо;

- *емоційний оптимізм - песимізм*.

Характеристики емоційного реагування, які постійно і яскраво виявляються в даної людини, є її емоційні властивості.

З погляду фізіології, емоційна збудливість є не що інше, як *емоційна готовність*, тобто готовність емоційно реагувати на

значущі для людини подразники. Істотну роль у формуванні цієї готовності відіграє адреналін. Його введення піддослідним зумовлювало те, що вони починали виявляти емоційні спалахи на ті подразники, які раніше залишали їх зовсім спокійними.

Емоційна збудливість сприяє ефективності деяких видів професійної діяльності.

М.Б. Депенчук виявив, що особи (зокрема - чоловіки) з високою емоційністю гірше адаптуються до соціокультурного середовища тієї країни, куди вони емігрували. Вони меншою мірою опановують мову країни проживання, гірше орієнтуються в місцевому житті.

Фобія (від грецького «страх») – це стійкий і необґрунтований страх перед окремими предметами, діями чи ситуаціями. Люди, що страждають фобією, відчувають страх навіть від думки про предмет або ситуацію, які лякають їх, але зазвичай вони почуваються цілком комфортно до тих пір, поки їм вдається уникати цього предмета і думок про нього. Більшість з них добре розуміють, що їхні страхи надмірні і необґрунтовані.

Агорафобія - фобія, при якій люди, що страждають нею, бояться залишати свій дім і відвідувати громадські місця.

Соціофобія. Багато людей хвилюються, коли їх чекають зустрічі з іншими, або розмови чи виступ перед людьми. Такі нормальні соціальні страхи спричиняють деякі незручності, але люди, незважаючи на їх наявність, продовжують активно працювати, деякі дуже продуктивно. Навпаки, людям з соціофобією притаманні сильні, стійкі та необґрунтовані страхи соціальних ситуацій або виступів, в яких вони можуть повністю розгубитись

Специфічна фобія – сильний і стійкий страх перед специфічним об'єктом або ситуацією. Приклади специфічних фобій:

Польоти (аерофобія): “Ми піднялися на борт, і потім почався зліт. Потім повторилося це жахливе відчуття, що ми набираємо швидкість. Мене знову охопило це давнє почуття паніки. Всі навколо, і я в тому числі, були як цуценята, прив'язані до крісел, невіддані над своєю долею. Кожен раз, коли літак змінював швидкість або напрямок, моє серце стрибало, і я поспішав запитати, що сталося. Коли літак почав скидати висоту, я злякався, що ми розіб'ємося”.

Грози (тонітрофобія): “Кожен рік в кінці березня я починаю сильно хвилюватися, оскільки наближається літо і будуть грози. Я боюся їх з двадцяти років, але останні три роки ще більше. У мене починається таке серцебиття, що кілька годин після грози болить вся ліва сторона тіла ... Я кажу собі, що залишуся в кімнаті, але коли вибухає гроза, стаю як желе, перетворююся на ніщо. У мене є невелика шафа, і я залізаю в неї, зажмуруюсь так сильно, що потім нічого не бачу близько години”.

2.2. Внутрішній конфлікт, види, способи подолання.

Стрес як емоційний стан, види стресів, стадії переживання стресів, стресостійкість

Конфлікти всередині себе багатьом здаються найбільш складними (рис. 2.1). Але це нормальний стан людини, який розвивається. Внутрішні конфлікти мотивують людину удосконалюватися, критично ставитися до своїх суджень і поведінки. Важливо лише вчасно на них реагувати, розібратися в їх причинах і знайти для себе найбільш оптимальні шляхи вирішення.

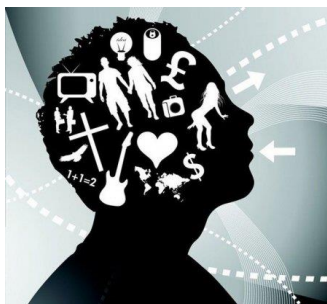


Рис. 2.1. Внутрішній конфлікт

Внутрішні конфлікти вивчало величезна кількість психологів, в тому числі і Зигмунд Фрейд, який першим вказав на сутність цього стану. Вона криється в постійному напруженні, пов'язаних з величезною кількістю суперечностей навколо людини: соціальними, культурними, потягами, бажаннями.

Можна виділити **шість основних груп** внутрішніх конфліктів, які час від часу наздоганяють кожного з нас.

- *мотиваційний* - зіткнення різних мотивів;
- *моральний* - зіткнення наших бажань і обов'язків. Дуже часто виникає в результаті невідповідності наших бажань з вимогами батьків або оточення;

- *нереалізованість або комплекс неповноцінності.*

Внутрішній конфлікт цього виду виникає в тому випадку, якщо ваші бажання не перетворюються в дійсність. До нього часто відноситься невдоволення своєю зовнішністю, або здібностями;

- *міжрольовий* конфлікт виникає, коли людина бере на себе дві ролі і не може визначити, яка з них більш прийнятна для нього. Наприклад, жінка кар'єристка або мама;

- *адаптаційний* конфлікт виникає, якщо вимоги до навколишнього світу не відповідають можливостям. Часто зустрічається в професійній сфері;

- *неадекватна самооцінка* виникає в результаті виникнення розбіжностей між своїми обличчястисними домаганнями і оцінкою можливостей.

Як ми вже казали, внутрішній конфлікт є нормальним процесом людини, який розвивається. Фактично, це результат постійних пошуків себе, боротьби за певне місце в житті. Але якщо вчасно їх не вирішувати, вони можуть ввести людину в повний екзистенційний вакуум, який схожий з відчуттями порожнечі і самотності. Такий стан може закінчитися серйозним розладом, якому притаманне переконання в абсолютній відсутності сенсу життя.

Серед найбільш частих причин: протиріччя, різні прагнення, кілька бажань і складність у визначенні пріоритетів. Це протиріччя в сфері інтересів, цілей, мотивів. Відсутність можливостей реалізувати щось, і в той же час неможливість ігнорувати своє бажання. Це особливий прояв цілком нормальної взаємодії різних складових **обличчя** особистості людини.

Цікаво те, що внутрішній конфлікт виникає тільки тоді, коли на людину тисне дві рівноцінні сили. Якщо жодна з них не є однаково важливим, як і друга - ми вибираємо найбільш оптимальний варіант і уникаємо конфлікту.

Незважаючи на те, що внутрішні конфлікти - це нормальний стан розвитку людини, їх треба вирішувати або постаратися попередити. Для цього існують конкретні техніки. Ми дамо вам кілька порад, які допоможуть зрозуміти проблему і приступити до її вирішення.

Почніть з пізнання себе. Дуже важливо конкретно розуміти всі свої плюси і мінуси. Таким чином в своїх очах ви станете цілком певною, цілісною особистістю.

Проаналізуйте свої помилки і недоліки з точки зору перешкоди на шляху до розкриття свого потенціалу. Часто в людині концентрується велика кількість факторів, що стримують його розвиток:

- звичка перекладати відповідальність;
- віра в інших, але не себе;
- лицемірство, яке увійшло в звичку;
- не готовність домагатися свого щастя і захищати його;
- самостійне притуплення своєї сили, яка стимулює розвиток;
- зацикленість на другорядному і несуттєвому.

Постарайтеся чітко сформулювати свої цінності.

Розвивайте впевненість у собі: постійно пробуйте нове, не метушіться, не задріть і не принижуйтеся, не брешіть собі і не намагайтеся справити на інших помилкове враження, не пристосовуйтеся до оточення.

Почніть із змін себе і ваші внутрішні конфлікти відступлять самі собою, а ви будете відчувати реальне зростання своїх здібностей.

Стрес супроводжує нас щодня (рис. 2.2). Починаючи з ранкового, суєтного поспіху, продовжуючи в переповненій маршрутці або на виробничій нараді, виливається у сварку з рідними або колегами по роботі – стрес до самого сну не залишає нас у спокої, щоб наступного ранку все повторилося знову. На жаль, багато звикають до такого ритму і стрес стає нормою життя.

Ці люди добре знайомі з постійним відчуттям тривоги, втраченою душевною рівновагою, не задоволені особистим життям і собою, як правило, мають низьку активність і працездатність. Наслідком постійного стресу може стати розвиток неврозу або психозу, або їх похідних.



Рис. 2.2. Збудники щоденних стресів

Поняття стресу, як виявляється, включає в себе багато сторін. Воно багатогранно. Фізичний або психологічний вплив, нервові напруження, перевтома, екстремальна ситуація, негативні емоції викликають у відповідь реакцію організму, яка мобілізує сили і енергію, називається - **стресом**. Неможливо уникнути цієї реакції організму протягом всього нашого життя. Невелика доза стресу змушує людину думати, швидко приймати рішення в проблемній ситуації. Стереотипно ми розуміємо стрес, як негативну реакцію. Це далеко не так. Стрес допомагає внутрішньому середовищу організму мати постійну і незмінну величину. Якщо вдуматися, то виявиться, що без мінімального стресу життя стає млявим, статичним і, як це не дивно, безрадіним. Одночасно, інша грань, де стрес постійний і має максимальну величину, призводить до різкого ослаблення організму, зниження імунітету, розвитку багатьох захворювань, втрати сили та вміння приймати розумні рішення в проблемних ситуаціях. Тому, дуже важливо дотримуватися балансу і намагатися сприймати життя в позитивному ключі. Концепція

стресу бере свій початок в роботах всесвітньо відомого французького фізіолога К. Бернара. Поняття, яке використовувалося суто професійно і мало глибоку природничо-наукову основу, легко стало «загальнодоступним». Оригінальна концепція, класифікація даного поняття, що відображає суть загального адаптаційного синдрому, отримала назву - **стрес**. Їх новизна мала значний вплив на розвиток даного напрямку в науковому світі. Зокрема, вченими доведено, що стресовий стан надає особливий вплив на психологію людей, їх поведінку і стан їхнього організму. Це проявляється наступним чином:

- неадекватна реакція на найменший утруднення;
- підвищена збудливість, яка виражена роздратуванням або безпричинним сміхом;
- активність знижується, в результаті людина не встигає виконати те, що запланував;
- люди починають безпричинно вступати в суперечки, їх поведінка стає контрольованим;
- проявляється критичність;
- відбувається зміна смакових уподобань;
- порушується апетит;
- порушується сон;
- можливе виникнення потреби в алкоголі;
- постійний стан жалю до себе, хандри, зневіри;
- порушення в роботі статевих функцій;
- втрата контролю над ситуацією;
- відбувається ослаблення імунної системи людини;
- спостерігаються часті випадки різних захворювань;
- шлунковий біль;
- головний біль;
- виразкова хвороба.

Людина пояснює всі ці прояви складним життям, говорить про неможливість їх врегулювання, фактично, не намагається контролювати ситуацію.

Стрес корисний, відомий, як поняття - Еустресс: викликаний позитивними емоціями. Дане поняття має на увазі емоційний стан, при якому людина усвідомлює всі майбутні проблеми або завдання і знає, як їх вирішити, смакуючи позитивний результат. Еустресс,

мобілізує людину, є рушійною силою у вирішенні щоденних завдань, їх планування і необхідний для повноцінного життя здорового організму. Цей стан називається - *«реакція пробудження»*. Невеликий викид адреналіну потрібен, щоб швидко прокинутися і налаштуватися на повний планів майбутній день, дістатися до роботи і з задоволенням, макси-мально ефективно попрацювати. По суті, даний вид стресу, зберігає і підтримує в нас життя. Еустресс може перетворитися на деструктивний - *дистрес*, при низькому індивідуальному опорі організму або спровокований конкретними обставинами. Негативний вид стресу руйнівню діє на весь організм. Приступ даного виду стресу виникає, найчастіше, несподівано, спонтанно, у стані напруги, що досягнув критичного значення. А може бути і результатом «накопиченого» стресу, при якому повільно відбувається зниження опірності організму, з подальшим згасанням. Якщо не вжити вчасно необхідних заходів, то стан звичайного емоційного дискомфорту перейде у хворобу. Як правило, цей стан носить хронічний характер. Дистрес може бути різних видів, розглянемо їх докладніше.

Дистрес фізіологічного характеру - фізіологічний дистрес, виникає при впливі на організм різних зовнішніх впливів - спеки, холоду, спраги, голоду, дієти та інших. Якщо людина піддає свій організм будь-якому з перерахованих впливів, то він повинен усвідомлювати заповідяні шкоди. При виході з вимушеного стану, організму знову необхідно адаптуватися і це відбувається виключно через стрес.

Дистрес психологічного чи емоційного характеру - психологічний дистрес, пов'язаний з появою ситуацій, в яких особливо сильно переживаються різні емоції. Причому, не має значення їх причина, вона може бути як позитивною, так і негативною. В даному випадку, організм видає однакову реакцію - психологічний дистрес. Причини фантазійного, ілюзорного характеру, що не мають реальної підстави викликають абсолютно реальний, з точки зору організму і всіх наслідків, психологічний дистрес.

Дистрес короткочасного характеру - короткочасний дистрес - стрес, який має під собою природну основу, пов'язану з інстинктом самозбереження. Виникає, короткочасний дистрес, раптово і миттєво проходить всі стадії розвитку стресу. Як правило,

даний вид стресу короткого періоду дії і не представляє небезпеки для людини.

Дистрес хронічного характеру - хронічний дистрес є одним з найнебезпечніших видів стресу. Людина, схильна йому щодня, звикає до напруги настільки, що перестає звертати увагу на симптоми та їх наслідки. Як правило, даний вид стресу, призводить до нервового зриву, депресії і суїциду. Може супроводжуватися різного роду фобіями і страхами.

Дистрес нервного характеру - нервовий дистрес, як правило, наслідок впливу на організм надмірного стресу. Може статися у когось завгодно, але з більшою ймовірністю у людей, що мають в анамнезі тривожний невроз. В даному випадку, важливу роль відіграє індивідуальний стан нервової системи.

Розглянемо фази розвитку стресу (рис. 2.3).

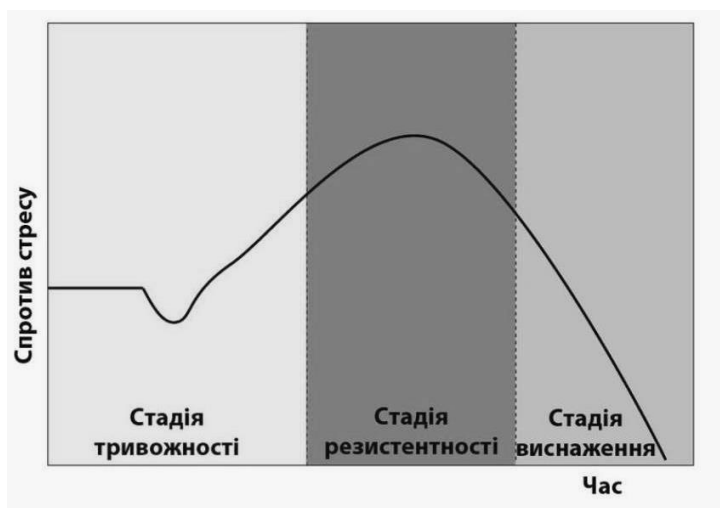


Рис. 2.3. Фази розвитку стресу

Стадія тривожності – поява стану тривоги, настороженості, напруженості при виникненні неординарної ситуації і, як наслідок, мобілізація захисних сил організму.

Стадія резистентності (опору) – опір організму і боротьба з ситуацією стресу або адаптація і звикання до подразника.

Стадія визнаженості організму – перемога або визнаження організму. Якщо власних ресурсів організму для боротьби зі станом стресу достатньо, то людина виходить переможцем. В іншому випадку організм виснажується, що призводить до депресії, різної тяжкості захворювань і, можливо, до смерті.

Класифікацію стресів надано на рис. 2.4.

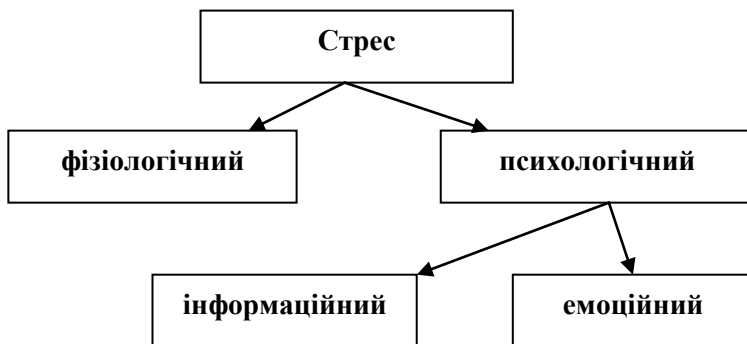


Рис. 2.4. Класифікація стресів

Стрес може нести в собі як позитивний, так і негативний заряд. Залежно від особистого сприйняття події. Наприклад у одного, така подія, як весілля викликає радісні емоції і стан стресу і, одночасно, в іншого - це неприємність, і абсолютно іншої спрямованості стрес. Начебто, емоційно позитивний стрес, повинен породжувати позитивні емоції, але люди зі слабким здоров'ям можуть отримати інфаркт або інсульт, наприклад, від банальної звістки про виграш. Якщо ми говоримо про негативні наслідки стресу, то автоматично вважаємо його емоційно негативним.

Короткочасні (гострі) стреси і довгострокові (хронічні) стреси викликають різні відображення на здоров'я людини. Більш важкі наслідки для організму несуть в собі довготривалі або хронічні стреси. Гострий стрес зазвичай настає швидко і несподівано. Його крайнім ступенем є шок. Якщо людина не справляється з ситуацією шоку, постійно повертаючись до неї і згадуючи пережите, як правило, гострий стрес переходить у хронічний. Хронічний стрес, може наступити без стадії гострого стресу, якщо

присутні постійно діючі, здавалося б, малозначні фактори - напружені відносини з ким - небудь, незадоволеність будь - якої ситуацією і інші фактори постійної дії.

Стрес фізіологічний виникає від коливань параметрів зовнішнього середовища - гравітації, вологості, температури, а також від безпосереднього впливу на людину різного роду негативних факторів - холоду, болю, голоду, фізичних перевантажень та інших. Розрізняють як механічний, фізичний, хімічний і біологічний фізіологічні стреси. Механічний стрес - відрізняється пошкодженням цілісності шкіри і різних органів. Це може бути травма, поранення, операція, шоківий стан. Фізичний стрес - викликаний станом перегріву, переохолодження, обмороження, опіку, впливом УФЛ або іонізуючої радіації, невагомості або прискорення, голоду, спраги, гіпокінезії, іммобілізацією. Хімічний стрес - викликаний отруєнням, дією отрутохімікатів і їх парів, забрудненням повітря, води або ґрунту, нестачею або надлишком кисню. Біологічний стрес - викликаний атакою викликають хворобу вірусів, бактерій, токсинів, грибів та їх різновидів.

Стрес психоемоційний може бути інформаційним і емоційним. Найчастіше, даний вид стресу, виникає від переживання досить сильних емоцій, таких як образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перевантаження та інших. Стрес інформаційний виникає від надлишку інформації, від відповідальності, пов'язаної з подібного роду діяльністю, з прийняттям швидких і вірних рішень. Подібні стреси, як правило, супроводжують діяльність операторів різних систем управління, диспетчерів та інших працівників подібних професій.

Стрес емоційний виникає в ситуації загрожує безпеці людини - в разі тяжкої хвороби, злочини, війни або аварії, а також при загрозі зміни соціального статусу, економічного благополуччя або зміни міжособистісних відносин, таких як проблеми в сім'ї, скорочення або звільнення. Описане вище розподіл стресів на різні види, їх характеристика, носить відносний характер, існує безліч варіантів інших класифікацій.

2.3. Емоційне вигорання та фрустрація як емоційні стани. Детермінанти емоційного вигорання та фрустрованості особистості

Емоційний тон відчуттів — це емоційне забарвлення наших відчуттів та сприймань. Це є філогенетично найдревніша емоційна реакція, яка пов'язана з задоволенням чи незадоволенням від наших відчуттів. У деяких випадках емоційний тон є спільним майже для всіх людей. Наприклад, деякі запахи однаково неприємні або приємні для всіх нас. Однак, у більшості випадків емоційний тон відчуттів є індивідуальним проявом минулих емоцій. Так, один й той самий звук може викликати в одних людей приємні переживання, в інших, навпаки, неприємні. Основною функцією емоційного тону відчуттів є орієнтувальна — організму повідомляється небезпечний чи ні той чи інший вплив, бажаний він чи ні.

Емоційним станом, близьким до стресу є синдром **емоційного вигорання**. Цей стан виникає у людини, якщо в ситуації психічного або фізичного напруження він тривалий час відчуває негативні емоції. При цьому він не може ні змінити ситуацію, ні впоратися з негативними емоціями. Емоційне вигорання проявляється в зниженні загального емоційного фону, байдужості, відхід від відповідальності, негативізм або цинічність по відношенню до інших людей, втрата інтересу до професійних успіхів, обмеження своїх можливостей. Як правило, причинами емоційного вигорання стають монотонність і одноманітність роботи, відсутність кар'єрного зростання, професійне невідповідність, вікові зміни і соціально-психологічна дезадаптація. Внутрішніми умовами для виникнення емоційного вигорання можуть бути акцентуації характеру певного типу, висока тривожність, агресивність, конформність, неадекватний рівень домагань. Емоційне вигорання перешкоджає професійному та особистісному зростанню і, також як і стрес, призводить до психосоматичних порушень.

Враховуючи досвід вивчення синдрому емоційного вигорання, накопичений в багатьох Інтернет джерелах, методичних посібниках та емпіричних дослідженнях, можна сформулювати основні прийоми профілактики даного синдрому. Це, по-перше, навчання навикам саморегуляції і конструктивної поведінки в екстремальних ситуаціях; формування індивідуального стилю діяльності і професійної компетентності, а, по-друге, формування позитивного

ставлення до дійсності через рефлексію і когнітивну переоцінку основних життєвих цінностей.

Груповою формою профілактики емоційного вигорання можна назвати психологічний коуч-тренінг. В наш час існує безліч моделей тренінгу антивигорання, серед яких особливий інтерес викликають моделі, засновані на теорії внутрішньої гри Тімоті Голва та Джон Уйтмора. Вони направлені на посилення почуття контролю над своїм життям за допомогою навчання, контролю над своїми емоціями та досягнення певної мети, нових, позитивно сформульованих результатів у житті і роботі.

Коучинг (англ. Coaching - навчання) – новий напрямок психологічного консультування, який використовує сучасні психологічні теорії, орієнтовані на ефективне досягнення намічених цілей. Хоча насправді коучинг - щось більше, ніж консультування. Психолог (коуч) не вчить свого клієнта, як що-небудь робити. Він створює умови для того, щоб учень сам зрозумів, що йому треба робити, визначив способи, за допомогою яких він може досягти мети, сам вибрав найбільш доцільний спосіб дії і сам намітив основні етапи досягнення мети. Тренер сприяє тому, щоб їхні клієнти навчилися мінімальними зусиллями домагатися кращих результатів. В основі коучингу лежить використання психології оптимізму і успіху [6].

Коучинг - це система реалізації спільного соціального, особистісного та творчого потенціалу учасників процесу розвитку з метою отримання максимально можливого ефективного результату [4].

Фрустрація (марне сподівання, невдача, обман) — це психічний стан зростаючого незадоволення, що виникає в конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності. Її необхідними ознаками є, з одного боку, наявність сильної мотивації досягнення мети або задоволення потреби; з іншого, перешкоди, які не дають можливості це зробити. Бар'єри, які перешкоджають людині досягти мети і викликають фрустрацію, можуть бути фізичні (наприклад, в'язниця), біологічні (наприклад, старіння), психологічні (наприклад, інтелектуальна необізнаність), соціальні (наприклад, норми поведінки).

Фрустрація виникає тоді, коли ступінь незадоволення ситуацією вищий, від того, що людина може пережити. Фрустрація базових фізіологічних і психологічних потреб (наприклад, у безпеці, повазі) має патогенний характер; фрустрація вищих потреб (наприклад, компетентності, самореалізації) не викликає психологічних порушень.

У результаті фрустрації виникає дезорганізація свідомості і діяльності. Стан фрустрації може спричинити такі реакції: агресію, депресію, стереотипну поведінку, регресію або переоцінку цілей і бажань. **Агресія** (нападіння) являє собою деструктивну поведінку людини з прагненням заподіяти іншому травму. Агресія може бути спрямована на інших людей (фізична і вербальна агресія) і на себе (автоагресія). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Такий стан типовий для нестриманої людини, але може виявитися і в стриманої людини після низки фрустрацій. Тоді вона виступає як ситуативна і короткочасна реакція і не визначає глибинної сутності людини. Поведінка людини у стані агресії значною мірою залежить від її характерологічних рис і виховання.

Фрустрація розрізняється не тільки за своїм психологічним змістом або спрямованості, але і за тривалістю. Характеризують фрустрацію психічні стани, що можуть бути короткими спалахами агресії або депресії афективного типу, а можуть бути тривалими настроями, в деяких випадках залишають помітний слід в особистості людини.

Фрустрації, як і всякі психічні стани, можуть бути:

- типовими для характеру людини;
- нетиповими, але виражають початок виникнення нових рис характеру;
- епізодичними, минуцими.

Так, агресивний стан більш типово для людини нестриманого, грубого, а депресія - людини невпевненого в собі. Однак агресія може бути і у людини стриманого, але стає потім нестриманим, агресивним після низки фрустрацій. Нарешті, бувають такі фрустратори, які у найбільш «мирної», спокійної людини викличуть агресію, але цей стан не проникає «всередину» людини, залишаючись лише ситуаційним епізодом.

Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у людини не тільки

психічних станів стресу і тривожності, але і стану фрустрації. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марні очікування, переживання провалу, невдачі. Однак фрустрація повинна розглядатися в контексті витривалості стосовно життєвим труднощам і реакцій на ці труднощі.

Стосовно до людини фрустрацію в найзагальнішому вигляді можна визначити як складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається в деорганізації свідомості, діяльності й спілкуванні і виникає в результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно непереборними або суб'єктивно-уявними труднощами.

Фрустрація виявляється тоді, коли особисто значимий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а виникле при цьому почуття незадоволеності досягає ступеня вираженості, що перевищує «порог терпимості» конкретної людини, і виявляє тенденцію до стабілізації.

Можна виділити стани, типові реакції, які проявляються у людей при впливі фрустраторів, тобто перешкод, подразників, ситуацій, що викликають фрустрацію. Типовими реакціями на вплив фрустраторів є агресія, фіксація, відступ і заміщення, аутизм, регресія, депресія та ін.

Агресію при фрустрації розуміють у широкому значенні, відносячи сюди не тільки прямий напад, але й погрозу, ворожість, озлобленість і т.ін. Вона може бути спрямована не тільки на осіб, винних у створенні «бар'єру», але і на всіх оточуючих або навіть на неживі предмети, на яких в даних випадках «зривається зло». Нарешті, можливе перенесення агресії на самого себе («авто-агресія»), коли людина починає «бичувати себе», нерідко при цьому приписуючи собі неіснуючі недоліки або сильно їх перебільшує.

2.4. Тривога та депресія як емоційні стани. Тривога, види. Тривожність, фактори розвитку. Види депресії

До емоційних станів також відноситься тривога та депресія. Згідно з теорією депресія є мінливою комбінацією афектів і афективно-когнітивних взаємодій. Депресія – це навіть більш складний

синдром, ніж тривожність: активується більше емоцій і існує більше можливостей для конфліктів в емоційній динаміці (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Депресійний стан людини

Депресія – це жахливий стан, коли людина відчуває себе пригніченою, бачить все в похмурому світлі, часто мучиться почуттям провини, сумує, плаче, відчуває гостру нез'ясовну тугу, безнадійність і відчай. Люди з пригнобленою психікою, як правило, обтяжені особистісними проблемами. Вони втрачають інтерес до багатьох занять, рівно як і до соціальних контактів, оскільки не отримують задоволення від спілкування і різних видів діяльності, так і не прагнуть до цього. В крайніх випадках це приводить до повної байдужості і соціальної ізоляції. Характерними симптомами депресії є хронічна втома, млявість, занепад сил, надмірна сонливість або, навпаки, безсоння. При цьому можливі втрата апетиту і ваги (або переїдання і, як наслідок, огрядність) відчуття власної неадекватності і некорисності, постійна тривога, болісне почуття провини, гнітючі спогади про минулі події, неухважність, погана працездатність, періодично виникаючі думки про смерть або самогубство.

У чотирьох з п'яти випадків сильна депресія проходить без спеціального лікування в середньому за 6-9 місяців, однак біля половини людей, що її пережили, надалі схильні до рецидивів.

Жінки відчувають пригноблений стан приблизно вдвічі частіше, ніж чоловіки. Згідно з статистикою, серйозну депресію протягом життя переживає кожна п'ята доросла жінка і лише кожний десятий чоловік [9]. Причини такої відмінності не цілком ясні, хоч визначено, чимале значення тут мають генетичні і гормональні особливості кожної статі, а також різниця в їх положенні і ролі в суспільстві. Крім того, саме жінкам властиві ті захворювання і біологічні особливості, які часто служать причиною пригніченого стану. Наприклад, такі явища, як передменструальні перепади настрою або післяпологова депресія, мають гормональну природу. Соціальний статус жінки також створює відомі передумови до депресії: жінка частіше буває об'єктом фізичного насильства і сексуальних домагань, а якщо вона вирішує присвятити життя вихованню дітей, то у разі можливого розлучення ризикує виявитися перед обличчям злиднів через відсутність кваліфікації і досвіду роботи. Нарешті, жінки, як правило, займають менш високооплачувані посади в порівнянні з чоловіками. Депресія у жінок може бути викликана їх пасивною соціальною роллю, яка не дає їм можливості вирішувати виникаючі конфлікти, і емоційною залежністю, що примушує терпіти образи і насильство.

Серйозні випадки депресії мають місце приблизно в два рази частіше в тих сім'ях, де будь-хто з домашніх вже відчував цей стан. Спеціальні дослідження, проведені серед близнюків, що зросли в різних умовах (наприклад, якщо близнюки-сироти були усиновлені різними сім'ями), показали, що на схильність до депресії нарівні з спадковою генетичною схильністю впливає істотним чином виховання, сімейна атмосфера і наявність стресових ситуацій. Виявилося що якщо один з близнюків схильний до сильної депресії, то інший з рівною імовірністю може як мати, так і не мати такої схильності.

Для хронічних алкоголіків і наркоманів властиві часті перепади настрою, серйозні розлади особистості і депресія. Дослідження, проведене серед наркоманів, страждаючих важкою депресією показало що 95% з них уперше випробували цей стан після прийому наркотиків. Депресію може викликати навіть помірне використання амфетаміну або кокаїну. Спроби поліпшити настрій за допомогою спиртного або наркотиків особливо ризиковані, оскільки всім засобам, що спричиняють звикання, властиво

загострювати вже існуючий настрій і посилювати вияв особистісних проблем. Небезпеку депресії можуть нести в собі ліки, що навіть рекомендуються лікарями (багато які транквілізатори, снотворні препарати, засоби, що знижують кров'яний тиск і т.ін.). Тому в деяких випадках можна вийти з пригнобленого стану, подолавши пристрасть до наркотиків або відмовившись від вживання певних медикаментів. Причиною депресії часто стають особисті знегоди або перенесена важка втрата, наприклад, смерть будь-кого з близьких, серйозна травма або каліцтво внаслідок нещасного випадку, розлучення, розлука з рідними і друзями, розрив з коханою людиною, фізичні або психічні вікові розлади, позбавлення житла або роботи, втрата престижу, фінансовий крах. Вони викликають шок, роблять людину дратівливою, примушують постійно мучитися свідомістю свого горя.

Однак депресія не є виключно результатом важких життєвих втрат або стресів. У ряді провокуючих її причин не останнє місце займають особистісні проблеми. Багато які люди, що відчувають постійну пригніченість, не уміють будувати з навколишніми гармонійні відносини, що є запорукою щастя і психічного здоров'я.

Отже, в основі депресії лежить негативне мислення. Депресивні люди бачать себе, свій досвід, своє майбутнє і весь навколишній світ в чорному світлі. Вони схильні зменшувати свої досягнення, таланти, заслуги і рішуче не здатні визнати свої особисті якості. Вони, як правило, вважають інших вищими, важливіше і компетентніше за себе, незважаючи на те, що насправді не поступаються навколишнім ні в здібностях, ні в уміннях.

З урахуванням особливостей клінічної картини дитячу депресію підрозділяють на кілька видів (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Види дитячої депресії

Проста депресія характеризується слабо диференційованим зниженим настроєм з перевагою смутку й суму, що супроводжується зниженою самооцінкою й песимістичною оцінкою сьогодення й майбутнього, без значної моторної й ідеаторної загальмованості. Діти й підлітки із простою депресією мляві, подавлені, безрадісні, скаржаться на нудьгу, бажання плакати без причини. Приємні події не викликають живої емоційної реакції, у той же час незначні зовнішні негативні фактори викликають значне погіршення самопочуття й настрою.

Тужлива депресія характеризується сполученням меланхолійного афекту й ідеаторної та моторної загальмованості, депресивними маячними ідеями самозвинувачення й самознищення. Хворі випробовують почуття нестерпного щиросердечного болю, локалізованого за грудиною, в області серця, іноді в правій стороні грудей або в епігастрії; сьогодення, минуле й майбутнє сприймаються в похмурих тонах; ні іграшки, ні заняття, ні розваги не викликають радості й задоволення. Діти скаржаться на почуття безвихідності, важкість, болі або неприємні відчуття в різних частинах тіла, «поглушіння», втрату пам'яті, неможливість зосередитися. При цьому діти до 10-12-літнього віку рідко визначають свій настрій як тужливий, позначаючи його як смутний, сумний, нудний, нестерпний.

При тужливій депресії відзначається зміна всього вигляду дитини: змарнілі, схудлі, із землистими кольорами обличчя, синьцями під очами, діти ходять дрібними, що шаркають кроками, дивлячись у підлогу, зсутулившись. Нерідко відзначаються ознаки інтоксикації: запечені губи, запах з рота, підвищення температури. Скарги обмежуються стереотипним, лаконічним повторенням тих самих виражень, супроводжуються млявою жестикуляцією, одноманітною сумною мімікою, слізьми.

Тривожна депресія виражається відчуттям внутрішньої напруженості, занепокоєння, безпричинної, безмістовної тривоги, при яких часом відзначаються тривожні побоювання конкретного характеру. Для депресії цього типу характерні рухове занепокоєння, нестійкість, прагнення до постійної зміни місця, посилення тривоги й психомоторного збудження у вечірній і нічний час, безсоння. Виражена тривога приводить до порушення аж до рухової бури з безцільним, нецілеспрямованим, невтримним стереотипним рухом.

Боязка депресія – депресивний стан з переважним афектом страху. Страх на тлі депресії виступає як характерний для дитячого віку розлад, універсальна форма реагування, що проявляється в перебільшеному виді й надає депресії в цілому боязкий відтінок. Боязкі депресії в основному властиві дітям дошкільного й молодшого шкільного віку й стають більше рідкими в пубертаті. Повторні депресії найчастіше втрачають властивий дитячому віку боязкий відтінок і носять характер тривожних, тужливих, дисфоричних або адинамічних.

Депресії цього типу характеризуються занепокоєнням, відчуттям навислої погрози з конкретним страхом за своє або близьких життя й здоров'я. Найвищої виразності страх досягає ввечері й уночі, супроводжується порушенням засипання, переривчастістю сну, що лякають сновидіннями, ілюзіями, а іноді й галюцинаціями: у маленьких дітей частіше зоровими, у старших - елементарними слуховими.

Слізлива депресія – депресивний стан, особливо притаманний дітям дошкільного віку, для якого характерний плач із рясними слізьми, що виникає по будь-якому незначному приводу або безпричинно. Плач носить характер то майже постійного пхикання, ниття, примхливості, то готовності до плачу з епізодичними трива-

лими риданнями, голосіннями й лементом. При цьому скарги на зниження настрою відсутні або не можуть бути висловлені маленькою дитиною.

Дисфорична депресія відрізняється превалюванням атипічного злісного афекту з невдоволенням навколишністю, дратівливістю, запальністю, що часом приводить до спалахів люті й агресії із прагненням до руйнування. Домінуючим в дисфоричній депресії є не стільки переживання власної неспроможності, скільки відчуття несправедливо нанесеної образи, недооцінки навколишності, занедбаності, тобто у своїх невдачах діти схильні винити оточення, що супроводжується опозиційною, зухвалою поведінкою, брутальністю, бійками, антидисциплінарними вчинками, відходами з будинку.

Ступорозна депресія - депресивний стан, що характеризується крайнім ступенем моторної й ідеаторної загальмованості; часом сягаючого стану повної нерухомості зі слабкістю або відсутністю реакції на навколишнє, припиненням мовного контакту, відмовою від їжі й тимчасовим припиненням у розвитку або навіть регресом поведінки й навичок. Властиво афективні розлади в цих випадках в основному представлені тривогою або страхом, присутність яких стає очевидним при чергуванні ступорозних розладів із психомоторним збудженням або тільки після появи контакту із хворим при ослабленні депресивного стану.

Депресія із психопатоподібними розладами - депресивний стан, у якому розлади, що імітують патологію характеру (брутальність, зухвалість, злостивість, агресивність, опозиційність, підвищена збудливість, деспотизм, істероїдність і т.д.), виступають у сполученні з поведінковими порушеннями: пропусками занять, відмовою від відвідування школи, бійками, антидисциплінарними вчинками, відходами, бродяжництвом, уживанням наркотичних речовин, ранніми сексуальними зв'язками, а іноді й кримінальними діями.

Адинамічна депресія - депресивний стан, у якому на перший план виступають розлади енергії: зниження спонукань, безсилля, млявість, лінь, слабкість емоційного відгуку при суб'єктивно слабкому відчутті зниженого настрою. У найбільш легких випадках адинамічна депресія обмежується скаргами на постійну утому, стомлення, небажання приступитися до занять і навіть гри, вгасан-

ня інтересів. Адинамічна депресія супроводжується повільністю й бездіяльністю, хоча ідеаторна й моторна загальмованість відсутні або є мінімальними. Хворі, в основному, не відзначають утруднень у русі, можуть швидко ходити й бігати, але відсутнє бажання грати, займатися спортом, виходити на вулицю. Зниження продуктивності в навчанні виникає через труднощі уключення в роботу, слабості концентрації й нетривалості активної уваги, хоча при контролі й стимуляції з боку дорослих дитина виконує завдання, досить добре засвоює навчальний матеріал, а зниження успішності є дуже незначним.

Астеноподібна депресія характеризується насамперед стомлюваністю, виснаженістю, дратівливістю й гіпертензією (нестерпністю яскравого світла, голосних звуків), у зв'язку із чим депресивний стан має певні подібності із астеничним синдромом. При астеноподібній депресії хворі часто скаржаться на млявість, слабкість, утому, нестерпність навчальних навантажень, шуму, яскравого світла, уразливість, плаксивість, головні болі, вага у всьому тілі, неприємні тілесні відчуття, загальне нездужання, зниження пам'яті.

Ступидна депресія - депресивний стан, у якому переважною є ідеаторна загальмованість при відсутності або слабкій виразності гальмування в сфері моторики й стертості депресивного настрою. У школярів при депресії цього типу відзначається різке падіння успішності, пов'язане із втратою здатності до сприйняття нових відомостей, суб'єктивним відчуттям втрати пам'яті, утрудненості до відтворення нового матеріалу й зосередження уваги.

Анестенічна депресія - депресивний стан, що протікає з перевагою психічної анестезії, відчуттям хворобливої нечутливості, відсутності любові до близьких, втратою почуттів радості, суму, страху, зникненням можливості співпереживання, жалю, емоційного резонансу, що супроводжуються болісним переживанням своєї емоційної змінності.

Соматизована (маскована, вегетативна, ларвірована) депресія - депресивний симптомокомплекс, у якому домінує та або інша малосимптомна або поліморфна, соматовегетативна симптоматика, що імітує первинну соматичну патологію, що маскує властиво депресивні прояви, які проте завжди присутні й можуть бути виявлені. У переважній більшості випадків діти з манифесною соматизованою депресією оглядаються психіатром тільки після

клінічного демаскування депресії або виникнення повторних патологічних станів з виразним депресивним афектом.

Однією формою порушення життя людини напруженість, викликана емоційним станом людини. Часто підвищена емоційна напруженість супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями і переростає у стає стан тривожності. Тривога то, можливо особистісної і ситуативною.

Тривожність – індивідуально-психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій (рис. 2.7).

Тривога – переживання людиною стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки.

Слід відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога - це епізодичні прояви неспокою, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом.



Рис. 2.7. Підвищена тривожність дитини

Ситуативна тривожність — це звичайно тимчасове стан, але, можливо стійким, для конкретних ситуацій, породжаєсь ними, вона рідко виникає у інших ситуаціях. Це може бути іспити, розмову з начальством, спілкування з незнайомими чи неприємними людьми, яких можна очікувати що завгодно. Для психологічного діагностування ситуаційною тривожності, ми рекомендуємо скори-

статися методикою "Шкала ситуативної тривожності" з пакету психологічних тестів "Поточний стан".

Особистісна тривожність стає рисою особистості чоловіки й віддзеркалюється в його негативному (тривожному, неспокійне) ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійно передбачаючи у яких небезпека.

Особистісна тривожність, породжена емоційною реакцією на небезпека, може мати глибоке коріння, які у раннє дитинство або ще, із нею важко боротися, а й важко жити, коли перед тобою постійне очікування небезпеки.

Тривога може відповідати ступеню небезпеки, бути їй адекватною чи ні. Найчастіше особистісна тривожність виникає від перебільшення небезпеки, і недооцінки себе і "своїх насаги в реалізації власної невпевненості.

Тривожність не пов'язана з якою-небудь певною ситуацією і проявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності.

Нормальна і мобілізаційна тривога виникає епізодично і сприяє мобілізації фізичних і психічних ресурсів людини. Характерна для психічно здорових, сценічних, активно діючих особистостей.

Соціальна тривога часто супроводжується страхом, що виникають при взаємодії з соціумом. У цих людей виражений страх публічних виступів і дій, страх спілкування з чиновниками, вони уникають соціальних контактів (особливо з незнайомими людьми), надмірно стурбовані думкою оточуючих про себе, бояться негативних оцінок і відкидання. Якщо ці розлади досягають ступеня клінічно оформленого стану з вегетативними, психологічними та поведінковими розладами, згідно МКБ - 10 (МКБ-10 - Міжнародна класифікація хвороб 10-го перегляду) вони класифікуються, як *соціальні фобії - F40.1*.

Боязнь пильної уваги з боку інших людей, ведуча до уникнення соціальних ситуацій – це *соціальні фобії*.

Невротична тривога - хронічний, клінічно оформлений стан, який супроводжується страхом, тривогою, панічним, obsесивно-фобічним, генералізованим тривожним розладом, а також вегетативними, психологічними та поведінковими розладами. Вона позбавляє людину здатності до нормальної життєдіяльності.

Під *формою тривожності* ми розуміємо особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності. Форма тривожності проявляється в стихійно складалися способах її подолання та компенсації, а також щодо дитини, підлітка до цього переживання.

Коли ж людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, страх темряви, страх висоти, страх замкнутого простору.

Страх - це реакція, притаманна кожній здоровій людині (рис. 2.8). Страх - звичайне, нормальне явище. Він необхідний людині для самозбереження, адже не бояться тільки психічно і розумово хворі люди, а також ті, хто перебуває в полоні наркотичного чи алкогольного сп'яніння. Недарма кажуть: "П'яному і море по коліно!"



Рис. 2.8. Приклад страху людини

І якщо дитина чогось боїться - це нормально, навіть добре.

Наприклад, якщо він боїться потрапити під машину, то буде більш обережно переходити дорогу, коли його лякають темрява, великі собаки, він постарается обійти стороною "небезпечні місця", хоча це не завжди можливо.

Зовсім інша річ , якщо дитина боїться занадто багато і якщо страх заважає йому жити: спокійно спати, виходити на прогулянки, спілкуватися, навчатися тощо.

Депресивний синдром супроводжується зниженим, подавленим настроєм, інтелектуальною й моторною загальмованістю. Відзначається гнітюча, безпросвітна нудьга. Нерідко депресія відчувається не тільки як щиросердечний біль, але й супроводжується фізичними тяжкими відчуттями (вітальна туга): неприємним відчуттям в епігастральній області, важкістю або болями в області серця. Все навколишнє сприймається в темному світлі; враження, що доставляли раніше задоволення, представляються не маючими ніякого змісту, що втратили актуальність. Минуле розглядається як ланцюг помилок. У пам'яті спливають і переоцінюються колишні образи, нещастя, неправильні вчинки. Сьогодення й майбутнє бачаться похмурими й безвихідними. Прагнення до діяльності відсутнє. Для поведінки в стані депресії характерні сповільненість, безініціативність, швидка стомлюваність. Все це приводить до різкого падіння продуктивності.

Питання для самоперевірки

1. Які види емоцій Вам відомі?
2. Що таке внутрішній конфлікт?
3. Що таке стрес?
4. Що таке емоційне вигорання?
5. Що таке фрустрація?
6. Що таке тривога?
7. Що таке депресія?
8. Що таке тривожність?
9. Що таке страх?

Тема 3. ПОЧУТТЯ ЯК ЕМОЦІЙНА УСТАНОВКА. КЛАСИФІКАЦІЯ ПОЧУТТІВ

3.1. Механізми розуміння емоцій

Однією з перших теорій, яка намагалась пояснити суть емоції за рахунок процесів, які виникають у головному мозку, виникла теорія американських фізіологів У. Кеннона та П. Барда, згідно з якою емоційні відчуття народжуються завдяки виключно гальмівним впливам кори великих півкуль на таламус. Ця теорія отримала назву «**таламічної**». Американські дослідники Е. Гельгорн та Дж. Луфборроу (1966), аналізуючи теорію Кеннона-Барда, прийшли до висновку, що центральним утворенням безпосередньо емоції, що організує, є не таламус, а гіпоталамус.

У мозку гіпоталамус відіграє роль своєрідної вузлової станції, від якої ідуть сигнали як до центру, до підкіркових утворень у корі, так і на периферію до органів та тканин тіла. Гіпоталамус приймає основну участь у регулюванні кровообігу, диханні, травленні, сечовиділенні, температурі тіла, в регуляції всіх видів обміну речовин. І.П. Павлов порівнює гіпоталамус із широким шляхом, де сходяться подразнення із внутрішнього світу.

Як показали досліди Е. Гельгорна, В. Гесса, А.В. Вальдмана та ін. авторів на рівні гіпоталамуса емоції вже достатньо добре ви-

ражені в таких станах, як страх, хвилювання, лють, що може свідчити про походження емоцій на ранніх етапах філогенезу.

У 40-х роках XIX ст. італієць Ж. Морруці та американець Х. Мегун встановили, що на неокортекс величезний активуючий вплив, здійснює так звана сіткоподібна формація. Виявилось, що елементи сіткоподібної, або як її звичайно називають, ретикулярної формації, що містяться у багатьох утвореннях мозку мають пряме відношення до виникнення емоційних станів.

Найбільш фундаментальною концепцією, заснованою на взаємовідношеннях кори великих півкуль та ретикулярної формації, виявилась активаційна теорія емоцій американського фізіолога Д. Ліндслея (1960), згідно з якою будь-який емоційний стан характеризується різноманітною за ступенями активацією кори. Вивчаючи хворих на летаргічний енцефаліт, тварин із зруйнованим гіпоталамусом чи нижньою частиною ретикулярної формації стовбура мозку, а також явища апатії, сну та безсвідомих станів, Д. Ліндслей прийшов до висновку, що весь спектр поведінкових реакцій, від глибокого сну до значних емоцій, тісно пов'язаний з активаційним механізмом, що розміщений в стовбурі мозку.

Е. Гальгорн та Дж. Луфборроу (1966) обмірковуючи теорію Д. Ліндслея, прийшли до висновку, що реакція пробудження та емоції виникають перш за все в результаті діяльності вісцерального мозку. По П. Мак-Ліну (1960), вісцеральний мозок уявляє собою складну функціональну систему, що складається з таких відділів мозку, як гіпокамп, мигдалеподібне ядро, поясна звивина, перетинка та гіпоталамус. Ця система керує усіма формами внутрішнього і зовнішнього сприйняття. Частіше вісцеральний мозок називають лімбічною системою.

У теперішній час відомо, що гіпоталамус встановлює основні рівні емоційного фону та основні схеми функціональних організацій, лімбічна система забезпечує економічність, ефективність та більш досконалу розробку станів, організованих гіпоталамусом.

Регулююча та гальмуюча роль лімбічної системи і разом з нею кори великих півкуль добре ілюструється наступними спостереженнями.

Уявіть собі кішку, мозок у якої видалений вище гіпоталамуса. Досить доторкнутися до такої тварини будь-яким предметом, як вона не уповільнено відповідає афективною люттю. У свій час П.

Бард назвав таку лють «несправжньою», тому що ця лють немає нічого спільного зі справжньою люттю здорової кішки, готової відбити напад собаки.

3.2. Моделі сприймання емоційного стану. Психологія емоційної регуляції

При сприйнятті людиною предметів і явищ навколишнього світу він завжди виробляє якесь відношення до них. Одні події викликають у нього радість, а інші - обурення. Одні речі людині подобаються, інші викликають у нього невдоволення. З одними людьми у нього складаються стосунки, до інших він байдужий, а третіх навіть ненавидить. Такі форми переживання людиною свого ставлення до різних об'єктів, як задоволення, радість, горе, любов, називаються почуттями, чи емоціями. Емоціями також називають переживання людиною свого ставлення до того, що він пізнає або робить, до інших людей і самому собі. Емоціями вважають більш просте, безпосереднє переживання в даний момент, пов'язане з задоволенням чи незадоволенням потреб.

Емоції не виникають самі собою, без причини. Джерелами емоцій є об'єктивна дійсність і її співвіднесення з потребами людини. Те, що пов'язано з прямим або непрямим задоволенням найпростіших, органічних потреб людини і суспільних потреб людини, викликає в нього позитивні емоції (задоволення, радість, любов). А те, що перешкоджає задоволенню цих потреб, викликає негативні емоції (незадоволення, горе, печаль, ненависть).

Значення емоцій в житті і діяльності людини надзвичайно велике. Саме вони спонукають людину до діяльності, допомагають долати труднощі в навчанні, роботі та творчості. Емоції часто визначають поведінку людини, постановку їм тих чи інших життєвих цілей.

Регулятивні механізми емоцій знімають надлишок емоційного збудження. У той момент, коли емоції досягають крайньої напруги, відбувається їх трансформація в такі процеси, як секреція слизної рідини, скорочення мімічної і дихальної мускулатури.

Слід зазначити, що, змінюючи життєдіяльність людини, емоції виражаються в цілому ряді зовнішніх проявів. Сильні почут-

тя пов'язані зі зміною кровообігу - в стані гніву, страху людина блідне, так як кров відливає від зовнішніх покривів шкіри.

Від сорому чи збентеження людина червоніє, кров приливає до обличчя. Страх посилює потовиділення, серце починає посилено битися або, навпаки, «завмирає». При гніві і радості частішає дихання. [26]

Основні емоційні стани називають *фундаментальними емоціями*, кожна із яких має свій спектр психологічних характеристик і зовнішніх проявів (рис. 3.1).

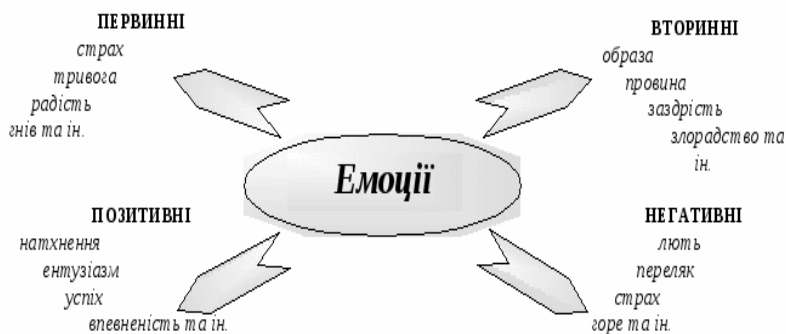


Рис. 3.1. Види емоцій

Цікавість (зацікавленість, інтерес) - позитивний емоційний стан, який сприяє розвитку навичок і вмінь, здобуванню знань, мотивує навчання.

Радість - позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу, ймовірність чого до цього моменту була невелика чи принаймні невизначена.

Здивування - емоційна реакція, яка не має чіткого позитивного чи негативного знаку і гальмує всі попередні емоції, скеровуючи увагу на раптовий об'єкт або обставини. Може переходити у зацікавленість.

Страждання - емоційний стан, пов'язаний з отриманням достовірної або такої, що знається достовірною, інформації про неможливість задоволення важливих життєвих потреб, які досі здавалися більш або менш імовірними. Найчастіше прибирає форму емоційного стресу. Має характер астеничної емоції.

Гнів - емоційний стан, який протікає у формі афекту і викликається раптовим виникненням значної перешкоди на шляху вдоволення винятково важливої для суб'єкта потреби. Має стеничний характер.

Відраза - негативний емоційний стан, що його спричинюють об'єкти (предмети, люди, обставини і т. ін.), зіткнення з якими (фізична взаємодія, спілкування тощо) заходить у суперечність із моральними або естетичними принципами і установками суб'єкта. Відраза, що поєднується з гнівом, в особистих стосунках може мотивувати агресивну поведінку, бажання позбутися когось або чогось.

Презирство - негативний емоційний стан, що виникає в особистих стосунках і породжується неузгодженістю життєвих позицій, поглядів, поведінки з об'єктом почуттів. Останні сприймаються як жалюгідні, що не відповідають естетичним критеріям і моральним нормам. Один із наслідків презирства - деперсоналізація індивіда або групи, до яких вонз (презирство) стосується.

Страх - негативний: емоційний стан, що виникає в разі отримання суб'єктом інформації про можливі збитки для його життєвого благополуччя, про реальну чи уявну небезпеку, яка загрожує. Страх блокує важливі потреби людини на основі дійсного чи уявного прогнозу. Має стеничний (діє шй) чи астеничний (розслаблений) характер. Виявляється у вигляді лресових станів, стійкого настрою пригніченості й тривожності або у вигляді афекту (жах).

Сором - негативний емоційний стан, що характеризується усвідомленням невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку і зовнішній образ.

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, але з'ясовуючи природу їх виникнення, не можна ігнорувати й деякі природжені особливості людини. Багато емоційних станів виявляється в різних формах (рис. 3.2).

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 втраченою здатністю 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, збереження 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

Рис. 3.2. Форми переживання емоційних станів

Світ емоційних явищ надзвичайно різноманітний. Тому їх можна розрізнити за еволюційною, функціональною та структурною ознаками.

За еволюційною ознакою на перший план виступають три рівні проявів емоційних станів: перший характеризує емоційний (чуттєвий) тон відчуттів (відчуття задоволення або ж незадоволення, приємного чи неприємного), який емоційно зафарбовує чуттєві

образи та самопочуття людини. Другий рівень -- емоції, що мають чіткий предметний характер. Це широкий спектр позитивних або негативних емоцій, які відображають ситуативне ставлення людини до якоїсь події. Змістом третього рівня є почуття, наприклад, комічного: гумору, іронії; піднесеного, трагічного тощо [33].

Останнім часом посилено зростає інтерес до дослідження різноманітних аспектів процесу регуляції у різних сферах життєдіяльності особистості. Однією з найбільш перспективних тенденцій є вивчення ролі емоцій і їх детермінант у поведінці та діяльності людини. У зв'язку з цим проблема емоційної регуляції набуває самостійного існування і розвитку. Емоційну регуляцію визначають як один із рівнів у загальній системі психічної регуляції діяльності, де визначальним фактором є емоції; цілісний комплекс психічних процесів, що забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, опосередковану зміну або подолання актуального емоційного стану. О. Конопкін характеризує емоції як обов'язковий, значущий фактор, що багаторазово виявляється у внутрішній регуляції різноманітних видів та форм довільної активності людини. І. Сергєєва розглядає емоційну регуляцію на поведінковому та діяльнісному рівнях. Останньому притаманні сутнісні властивості (усвідомленість, цілеспрямованість, рефлексивність), і науковець визначає його як емоційну саморегуляцію. Вивчаючи специфіку емоційної регуляції поведінки студентів, важливо з'ясувати типологічні особливості даної групи суспільства. За біологічним віком студентство відносять до періоду юності як перехідного етапу розвитку особистості між дитинством і дорослістю. Тому в зарубіжній психології цей період пов'язують з процесом дорослішання. У рамках загальнопсихічного розвитку студентство є періодом інтенсивної соціалізації індивідуальності, розвитку вищих психічних функцій, становлення інтелектуальної системи та особистості в цілому. І. Зимня характеризує студентство як «особливу соціальну категорію, специфічну спільність людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти». Вона виділяє основні властивості студентського віку, що вирізняють його з-поміж інших соціальних груп: високий освітній рівень, висока пізнавальна мотивація, соціальна активність і досить гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості. Навчання у ВУЗі – важливий

етап професійного становлення, у процесі якого студенти істотно змінюють соціально-рольову структуру взаємин. Так, вивчення емоційної регуляції їхньої поведінки є актуальною проблемою вікової, педагогічної, соціальної психології та психології професійної діяльності.

І на закінчення, хотілося б надати декілька порад щодо профілактики стресів у повсякденному житті без особливих зусиль (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Поради щодо профілактики стресу

3.3. Дружба, кохання, заздрість, ревності як почуття

У будинку людського щастя дружба зводить стіни, а любов утворює купол. У цих словах К.Пруткова образно визначена роль дружби в людських справах. **Дружба** ушляхетнює життя, її шанували і возвеличували мислителі давнини. Дружба в оцінці Аристотеля «найнеобхідніше для життя, ніхто не хоче жити без друзів, навіть якщо немає інших багатств».

Мати багато друзів – це чудово, а деяким навіть здається, що бути хорошою людиною і другом – це одне і те саме».

Коли друг поруч і разом з вами втішається, і якби підлесник не кував лихо, використовуючи насолоди і приємності, треба знати, що він нічого радісного не вносить в дружбу. Сковорода навчав бути обачливим у виборі друзів. Нині, коли час збігає надзвичайно швидко, коли ритм життя набуває шаленого темпу, коли не вистачає часу для спілкування, телебачення, подекуди, замінює людське спілкування. Чи актуальні питання глибинних стосунків?

Звичайно час вносить свої корективи, але такі поняття, як «дружба» і «любов» - завжди залишаються найвищими цінностями. Вони являють собою таємничий процес, який неможливо запрограмувати, наповнюючи життя радістю, емоційно збагачуючи його. У психології поняття «дружба» визначається як стійкі, міжособистісні відносини, які характеризують взаємну прихильність їх учасників, взаємні очікування відповідних почуттів та відання переваги.

Розвиток дружби передбачає слідування неписаному кодексу, що стверджує необхідність взаєморозуміння, відвертості та щирості. Вона передбачає довірливі стосунки, активну взаємодопомогу, взаємний інтерес до справ та переживань іншого, щирість та безкорисливість почуттів. Серйозні порушення цього подібного кодексу ведуть до її припинення або до поверхових приятельських стосунків, або до перетворення її в протилежність дружби – у ворожість.

Кохання являє собою засіб соціалізації людини, залучення його в систему суспільних зв'язків. **Кохання** - це єдиний спосіб зрозуміти іншу людину в його найглибшій сутності [1]. Тільки в коханні й через неї людина стає людиною. Без кохання вона непов-

ноцінна істота, позбавлена справжнього життя й глибини й не здатне не діяти ефективно, не розуміти адекватно інших і себе.

Кохання витлумачується як потяг, порив, натхнення, як воля до влади й разом з тим прагнення до вірності, як особлива форма творчості й одночасно стимул до творчості в різних областях, як предметне вираження глибин особистості і її волі, притім волі, готової вільно привести себе в рабство, як складне перетинання біологічного й соціального, особистісного й суспільно значущого, інтимного, затаєного й разом з тим відкритого, шукаючого, що претендує.

Кохання - не щаслива випадковість і не дарунок долі, а високе мистецтво, що вимагає від людини самовдосконалення, творчість і внутрішню волю [1]. Справжнє кохання рідке ще й тому, що багато хто не готов до неї й навіть боїться його, тому що воно вимагає «живої душі», самовідданості, готовності до вчинку, тривогу й турботу.

З почуттям заздрості ми зустрічаємося часто (рис. 3.4). Іноді воно закрадається до нас, іноді ми відчуваємо його ззовні. Всі знають, що заздрити погано. Тому не кожен визнає її наявність у себе. Невдоволення своїм життям, патологічне порівняння себе та інших, відсутність бажання змінюватися на краще - всі ці почуття можуть призвести до розвитку поглинаючої заздрості. Людина, не контролюючи свої емоції, може сам себе привести в полон, з якого дуже складно звільнитися. По своїй суті ми не можемо жити відокремлено, все одно ми порівнюємо себе з іншими, прагнемо щось придбати чи поліпшити своє життя.

Насправді **заздрість** – погане почуття, яке заважає людям жити. Адже переживаючи про чужій красі, досягнення та перемоги, ми перестаємо дбати про себе і своє благо. Заздрість людей буває настільки сильна, що іноді може спричинити за собою погані вчинки по відношенню до інших. Цими вчинками може стати підлість, ненависть, крадіжка або навіть вбивство. Заздрість дуже псує стосунки між людьми. З-за цього почуття можуть стати ворогами кращі друзі, подруги, кривні брати та сестри або навіть рідні батьки. Заздрячи іншим, можна почати їх ненавидіти і зважитися на злочин, наприклад, вкрати те, що нам не належить або ми не можемо на нього заробити. А ось самий страшний гріх, який може зробити людина з-за заздрості – це вбити когось, хто краще нас. За-

здрість може призвести навіть до самотності. Наприклад, заздрість і образа на когось може привести до розуміння, що навколо люди щасливіші, ніж ми, що вони багатшими й успішнішими. Це буде сприяти огорожі від інших, щоб не відчувати свою уявну неповноцінність.

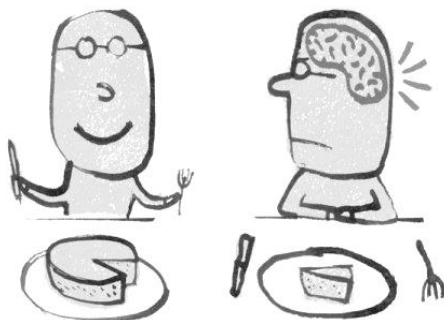


Рис. 3.4. Почуття заздрості

Ревнощі — почуття пристрасної недовіри, сумнівів у коханні та вірності (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Почуття ревнощів

Як і всі інші почуття, ревнощі набувають різних форм: від благородних до критичних і навіть диких.

Види ревнощів (рис. 3.6):

- *ревнощі «власника»* (річ має належати господарю). Цей тип ревнощів обов'язково пов'язаний із переживанням зради партнера із загрозою розриву стосунків, причинами яких є підозріла поведінка партнера, зрада, відсутність інформації про партнера, розлука, компрометуюча інформація. Однак досить часто бувають і безпідставні ревнощі.

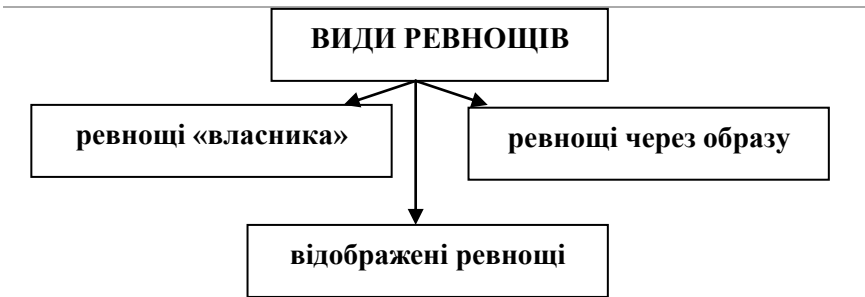


Рис. 3.6. Види ревнощів

Розвитку власницьких ревнощів сприяють певні риси характеру, зокрема деспотизм, властолюбство, емоційна холодність, упертість, нездатність прощати, невміння поважати іншого.

- *ревнощі через образу* властиві людям тривожно-помисливим, невпевненим у собі, зі схильністю перебільшувати небезпеку, з комплексом неповноцінності. Цей тип ревнощів може виникнути через неправильні дії іншої людини або переживання своєї сексуальної неспроможності. Для таких людей характерним є небажання припустити порівняння з можливим суперником через страх програти, бути гіршим в очах коханої людини;

- *відображені ревнощі* — виникають як проекція власної подружньої невірності, ненадійності на свого партнера (якщо я зраджую, то й мій партнер також здатен на це). Невірні чоловіки й жінки часто бувають надто ревниві.

Питання для самоперевірки

1. Що таке емоційні почуття?
2. Які форми емоційних станів Ви знаєте?
3. Що таке дружба?
4. Що таке любов?
5. Що таке ревності?
6. Які види ревностей Вам відомі?
7. Що таке настрій?
8. Що таке закоханість?
9. Що таке емоційний стан?

**Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА
ВОЛЬОВОЇ ТА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕР**

4.1. Функції волі. Вольові дії. Види вольових дій. Характеристика вольових якостей особистості

Питання, які стосуються волі, у світовій філософії і психології розв'язували по-різному. У психології часто виокремлюють три головні сфери: інтелектуальну, емоційну, вольову.

Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, яка є в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині душі за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті.

Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: детермінізм (свободи волі нема) та індетермінізм (свобода волі є).

У радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбання.

Волю в психології найчастіше визначають:

- через **вольові якості особистості** - ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;

- через **довільну регуляцію** поведінки, психічних процесів;

- через **вольові дії**, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці.

Воля - це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перекресуваними гранями психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її

важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом **вольова діяльність особистості охоплює:**

- вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку,

- вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;

- вольові стани - це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани проявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;

- вольові якості - відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації.

Воля виконує дві взаємопов'язаних функції - спонукальну й гальмівну.

Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукування, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним виявом волі стає **вчинок**. Спонукування людини до дій створюють певну впорядковану систему - ієрархію мотивів — від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виявляється в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленню про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

Як відомо, діяльність людини являє собою систему взаємопов'язаних між собою дій, що витікають одна з одної. Вищий

рівень діяльності утворюють так звані довільні дії. Їм властиві свідомо поставлена мета і вибір засобів досягнення цієї мети.

Особливий вид довільних дій і складають вольові дії. Вольові дії, зберігаючи всі істотні ознаки довільної дії, включають як необхідну умову подолання труднощів, перепон. Отже, вольова дія — це дія, яка здійснюється в умовах конфлікту внутрішньо суперечливих тенденцій. Воля саме тоді й виявляється, коли людина зустрічається з труднощами на шляху до мети. Перепопи можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Зовнішні перепопи - час, простір, протидія людей, фізичні властивості речей. Внутрішні перепопи - відношення і установки людини, хворобливий стан, втома тощо. Зовнішні і внутрішні перепопи, відображаючись у свідомості, викликають вольове зусилля, яке створює необхідний тонус, мобілізаційну готовність для подолання труднощів.

Вольові дії розрізняються за складністю. Так, молодий чоловік, знайомий із симпатичною дівчиною, долає деякі побоювання, пов'язані з її можливою відмовою. Подібні вольові дії називаються простими. Складна вольова дія включає в себе декілька простих. Людина, виявившись безробітною, приймає рішення освоїти нову спеціальність, яка користується в суспільстві попитом. Прийнявши рішення змінити професію, людина долає низку зовнішніх (невисока зарплата, відсутність соціального престижу нової професії) і внутрішніх перепон (високий рівень домагань) і втілює свій задум у життя. У свою чергу, складні вольові дії входять до системи організованої вольової діяльності людини, спрямованої на досягнення свідомо поставлених близьких і далеких цілей.

Вольовий акт завжди пов'язаний з додатком зусиль, прийняттям рішень та їх реалізацією. Для вольового акту характерна наявність продуманого плану здійснення будь-яких дій.

Вольовий акт характеризує посилену увагу до дії і відсутність безпосереднього задоволення, одержуваного в процесі й у результаті його виконання (мається на увазі емоційного, а не морального задоволення).

Воля є дієвою стороною свідомості людини, тобто таким його якістю, завдяки якому психічна діяльність впливає на діяльність практичну. Під впливом вольових процесів людина може докласти зусилля до того, щоб активізувати свої дії і вчинки і добитися їх успішного завершення в умовах подолання труднощів. Але та ж

людина завдяки волі може утриматися від вчинення якихось дій або вчинків, сповільнити або зупинити їх, якщо вони почалися, або направити в інше русло. Це дуже важливе і складне властивість особистості.

Якщо людина може мобілізувати свої фізичні та моральні сили на боротьбу з труднощами, то він має високорозвиненою, сильною волею.

Вольова діяльність завжди складається з певних вольових дій, в яких містяться всі ознаки та якості волі, вивчення вольових дій веде до правильного розуміння волі в цілому і успішному вирішенню завдань її виховання.

Для розуміння всієї складності вольової сфери особистості необхідно враховувати, що людська діяльність складається не тільки з довільних, тобто цілеспрямованих, навмисних, дій. Людина робить чимало і таких корисних дій, які прийнято називати мимовільними, невольовими.

До основних вольовим якостям людини можна віднести цілеспрямованість, самовладання, самостійність, рішучість, наполегливість, енергійність, ініціативність, старанність.

Цілеспрямованість- це здатність людини підпорядковувати свої дії цілям, які необхідно досягти, це мобілізація сил на те, щоб правильно визначити шляхи, засоби, способи і прийоми своєї діяльності, це цільова спрямованість прийнятих рішень і їх виконання.

Самовладання - це вольова якість, характерне для людей, які управляють своїми думками і почуттями, своїми діями та вчинками.

Самостійність- це вольова якість; воно полягає у можливості людини не піддаватися впливам різних сил, які можуть відвернути його від досягнення поставленої мети.

Рішучість- це вольова якість людини, завдяки якому він здатний приймати своєчасні, обґрунтовані і тверді рішення в різних умовах свого життя та діяльності.

Наполегливість- це вольова якість, завдяки якому людина може мобілізувати свої сили для відносно тривалої і складної боротьби з перешкодами і труднощами, що зустрічаються в його діяльності на шляху досягнення досить віддалених цілей.

Енергійність- це вольова якість, що представляє собою можливість людини діяти швидко і з великою напругою своїх фізичних і духовних сил.

Ініціативність- це вольова якість, завдяки якій людина діє творчо.

Старанність - це вольова якість людини, що полягає в активному, старанного і систематичному виконанні прийнятих рішень.

Якби людська поведінка дійсно абсолютно не залежала від зовнішніх умов та інших чинників зовнішнього середовища, то неможливо було б прогнозувати дії людей (але ми робимо це з певною вірогідністю), проводити природний та формуючий експерименти, взагалі виховувати людину. Отже, можна говорити про зв'язок між учинками людини й тими чи іншими причинами (особливостями виховання, соціальними та природними умовами існування людини, її спадковістю тощо).

Однак, незважаючи на те, що у людській діяльності виявляється закономірність та залежність від зовнішніх чинників, з іншої позиції можна стверджувати, що людина має свободу волі. Вона здатна здійснити вільний вибір, самостійно визначати свій життєвий шлях, прагнути задовольнити одну потребу та гальмувати іншу. Після здійснення вибору, вона розуміє, що мала змогу учинити інакше, тобто вона переживає своє вільне рішення. У момент вибору людина відчуває, що то її "Я" є причиною вибору.

Як підкреслював О.Потебня, зі змісту всієї сукупності зовнішніх чинників, що впливали на людину, не можна безпосередньо вивести зміст результату творчої діяльності. Адже отримуємо оригінальний, принципово новий продукт. У момент створення оригінального продукту, тобто такого, якого ще не було в докільлі, людина відносно незалежна від зовнішнього середовища.

Звичайно, свобода одним людям притаманна більшою мірою, іншим — меншою. Найбільш властива вона дорослій, культурно розвиненій людині. В менших межах — дітям. Не властива тваринам.

Найповнішою мірою свобода притаманна тій людині, яка діє з усвідомленням своєї призначеності на цьому світі. Але якщо людина діє під впливом афекту, то її не можна назвати вільною, бо в даному випадку не виявляються всі її переконання, спрямованість,

характер, здібності, особистість, а лише окремі емоції, збурені чинниками середовища. Можна сказати, що у психологічному плані людина є вільною, якщо її дії не зумовлені афектами та зовнішнім змушуванням, насильством.

Отже, можна назвати дві ознаки свободи психологічних феноменів — здатність людини визначатись у своїй діяльності незалежно від зовнішніх чинників (завдяки тому, що вона може довільно віддавати перевагу окремим із потреб, що породжуються цими чинниками) та творити принципово новий продукт, якого не було в її досвіді. У названих випадках людська воля не лише підкоряється зовнішнім факторам, а й діє сама собою, що й є моментом свободи, оскільки в таких випадках духовні сили ніби переривають ланцюг загальної причинності.

Але, з іншого боку, вибір людиною однієї з наявних альтернатив діяльності залежить і від її характеру, який у свою чергу визначається комплексом зовнішніх соціальних, національних, економічних, політичних умов, спадкових та набутих ознак (конституція тіла, генофонд, стан здоров'я, темперамент тощо), фізичними особливостями докільця і безліччю інших чинників. Тому людина є й самодостатньою, і залежною істотою, не однією або іншою в певному місці або часі, а однією й іншою в кожен момент свого життя.

Проте визнання такої "залежної незалежності" ще не означає вирішення проблеми свободи волі. Свобода людини полягає у подоланні своєї залежності не тільки від зовнішніх чинників, а й інколи й від ще більш небезпечної "рівноваги" між свободою і не-свободою, що визнається як "золота середина". У такому "балансуванні" людина нерідко втрачає не тільки реальну свободу, а й набуває певних деструктивних ознак: подвійної моральності, безвідповідальності та ін.

Вказані вольові якості особистості не тільки реально виявляються, але й формуються у здійсненні нею вчинків. Можна сказати, що саме через вчинення (яке вимагає від людини активної, дієвої самодетермінації) відбувається розгортання потенціалу вольових якостей особистості. У цьому розгортанні велику роль відіграють найперші в житті особистості випадки зіткнення мотивів.

Перший вольовий акт в житті людини (як зазначає І. П. Ма-ноха), є дуже тривалим, складним і енергомістким. Подальші воль-

ові акти вже йдуть «протореним шляхом» (склався *образ вольового діяння*), вони з часом «механізуються», переходять у неусвідомлюваний план.

Шляхом *механізації психічних процесів і актів діяння* закріплюються деякі види психічної діяльності, на основі чого формуються неповторні стилі поведінки особистостей.

Факторами розвитку вольових процесів індивіда також є *очікування успіху* (важлива впевненість у можливості досягнення мети) та *цілеспрямовання* (ціль постає перед особистістю як соціально-визнаний та індивідуально-прийнятий компонент діяльності, який надає дії сенс і керує дією в процесі виконання).

Орієнтація індивіда на завершеність дій виступає як фактор, що впливає на організацію циклу дій від початку до кінця. Важливим для розвитку волі є *мотивування* процесу діяння, тобто свідоме утворення індивідуальної значущості цього процесу.

Будова волі людини суттєво залежить від її змісту, тобто від того, яке відношення складається між партикулярно-особистісним і суспільно-значущим (С. Л. Рубінштейн), між феноменальним і сутнісним. Вольові якості людини належать до найістотніших її якостей, вони завжди грали провідну роль у найбільш величких подіях історії людства: у героїчних вчинках та відкриттях.

4.2. Вольова саморегуляція особистості

За висловленням академіка І. П. Павлова, людина – це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключається з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Як свідомий індивід, особистість несе відповідальність за наслідки здійснених виборів і скоєних дій.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей

нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

- контроль діяльності за допомогою порівняння намальованої програми та виконаних дій;
- узгодження спонукань, переключення психічної активності, координацію дій;
- санкціонування – виклик або затримку процесів (дій, вчинків);
- посилення або послаблення активності (прискорення або уповільнення психічної діяльності).

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості.

У центрі проявів саморегуляції особистості – система "Я", яка формується під впливом життєвих вражень і виховання як центр самосвідомості. Будучи елементом психологічної структури особистості, "Я" виступає як установка щодо самого себе і включає такі компоненти:

- *когнітивний* – уявлення про "Я" реальне та "Я" ідеальне;
- *емоційний* – самоповага (самоприпинення) тощо;
- *оцінно-вольовий* – прагнення підвищити самооцінку, завоювати авторитет, повагу.

Самоуправління особистості може бути оперативним (повсякденним) і перспективним, зумовленим віддаленою метою.

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей і особливостей вольової саморегуляції, виділяють чотири типи самоуправління: морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний (слабкий), імпульсивний. Природно, що найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

Спрямованість – це усталена система найважливіших цільових програм особистості, що визначає смислову єдність її ініціативної поведінки, яка протистоїть випадковостям життя.

Спрямованість виступає як системоутворююча якість особистості, яка визначає її психологічний склад. Саме в спрямованості виражаються цілі, в ім'я яких діє особистість, її мотиви, суб'єктивні ставлення до різних сторін дійсності.

У сучасних дослідженнях виділяють три основні **види спрямованості особистості**:

1. *особиста* (престижна, егоїстична);
2. *групова* (суспільна чи альтруїстична);
3. *ділова* (інтерес до справи, до пізнання дійсності).

Особиста спрямованість виникає внаслідок переваги мотивів власного благополуччя, самоствердження.

Групова спрямованість має місце тоді, коли вчинки людини спонукають інтереси організації та інших людей.

Ділова спрямованість породжується самою дійсністю, через захоплення нею. Це може бути спрямованість на науку, спорт, професію, мистецтво.

Спрямованість може виявлятися в різних сферах життєдіяльності людини. Наприклад, можна говорити про морально-політичну спрямованість (ліберальну або консервативну), професійну спрямованість ("технічну" або "гуманітарну"), побутову спрямованість (на дім та сім'ю або на друзів).

4.3. Співвідношення понять «стимул», «мотив», «мотивація», «мотивування». Потреби й мотиви. Властивості потреб, їх класифікації

Проблема співвідношення понять мотивації, мотивів, стимулів та інтересу до навчання - одна з найголовніших у педагогічній психології. З наукової точки зору, вивчення будь-якого явища потребує, перш за все, його чіткого понятійного визначення. Відносно мотиву, стимулу та інтересу це обов'язково необхідно зробити, бо ці терміни все частіше використовуються у працях вітчизняних і зарубіжних вчених.

Як відомо, із становленням психології як самостійної науки починають складатися різні напрямки та школи, що позначилося на глумаченні психологічних феноменів, механізмів, особливостей психіки людини. Розробляються, зокрема, теорії мотивації, інтересу, потреб і стимулів. Відтак створюються концептуальні моделі

мотивації в межах інтроспективної психології (У. Джеймс), біхевіоризму (Дж. Уотсон, К. Халл), психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг).

На загал можна виокремити два основні напрямки розуміння змісту поняття мотивації. Психологічні теорії першого з них (необіхевіоризм, психоаналіз) при вирішенні проблеми рушійних сил поведінки людини розвивають гомеостатичну модель функціонування психічного. Згідно з нею, особистість прагне зменшити напруження, врівноважити свою взаємодію з соціальним середовищем, пом'якшити "одвічний конфлікт" між індивідом і суспільством. При цьому, на думку українських психологів О. Киричука та В. Роменця, природне в людині розуміється як зосереджене на особистому "Я", егоцентричне, не підкорене свідомістю соціалізованої особистості. Усунення цього напруження, відтворення врівноваженого стану - мета поведінки людини [7].

Теорії іншого напрямку (неофрейдизм) пропонують модель безперервного розвитку та вдосконалення особистості, що і є основою спонукальних причин її поведінки. Основними потребами (мотивами) вважаються фізіологічні спонуки, потреби в безпеці та захисті, любові, повазі, самореалізації. На відміну від теорії гомеостазу, тут обґрунтовується теза, що характерною рисою поведінки та діяння особистості є пошук постійного напруження - не фізіологічного, а морального характеру.

Далі спробуємо детальніше розкрити зміст окремих теорій мотивації, що належать до того чи іншого з означених напрямків.

Основоположник біхевіоризму Дж. Уотсон назває дві форми поведінки людини - зовнішню та внутрішню. Вони пов'язані між собою стимулом та відповіддю на певний стимул. Формула "стимул - реакція", на думку біхевіористів, пояснює всі форми діяння та поведінки людини в навколишньому середовищі. Стимул, як зовнішній подразник, активізує внутрішню енергію організму і тим викликає відповідну реакцію на конкретний подразник.

У необіхевіористських концепціях виникнення нових спонук - драйвів розглядається як результат поєднання стимулу із задоволенням органічних потреб людини. При цьому вторинні спонуки стають зовнішньою оболонкою первинних, органічних. У. Мак-Даугалл, обґрунтовуючи положення про природжений характер мотивації людини, спирався на вчення про природжені інстинкти.

На його думку, основою мотивів поведінки є "основні інстинкти", які однаково властиві як тварині, так і людині. Головними характеристиками інстинкту є імпульсивність та природженість, а поняття про "енергію інстинкту" є базовим для розуміння механізмів розгортання мотивованої дії [7].

Теорію оптимальної активації (Е. Даффі, Д. Хебб) було створено в 1950-х роках. Вона базується переважно на законі Йеркса - Додсона. Згідно з нею, організм людини прагне підтримувати "оптимальний рівень активації", що дозволяє йому функціонувати найефективніше. Окремі люди потребують сильнішого припливу стимулів, ніж інші, які здатні витримувати їх лише в обмеженій кількості. Потреба особистості в стимулах змінюється й залежно від психічного стану людини [7]. Але ця проблема потребує ще додаткового вивчення.

Соціальні основи теорії інтересу розглядало багато філософів і соціологів. Серед них, зокрема, А. Айзикович, Г. Гак, Г. Глезерман, М. Заозьоров, А. Здравомислов, Г. Карамішев, В. Нестеров. Ще в минулому столітті чимало психологів визначало мотив як спонукальну дію. Однак це поняття не було достатньо дослідженим, і тому, зокрема, мотивом почали вважати будь-яку причину, що викликає спонуку, а не саме спонукання.

Розмежування мотиваційних і немотиваційних причин, тобто спонукання і стимулу, доцільно здійснювати за допомогою механізму відповідних реакцій людини. Як писав С. Рубінштейн, "мотивація повинна визначатися не тільки і не стільки фізіологічною реакцією, скільки психологічною, пов'язаною з усвідомленням стимулу і надання йому того чи іншого значення, після чого тільки у людини з'явиться бажання та усвідомлення необхідності реагувати на стимул певним чином, визначається мета і з'являється стимул для її досягнення. Отже, стимул викликає дію не прямо, а опосередковано, через мотив: стимул - спонукач мотиву, а спонукачем дії або вчинку стає внутрішнє усвідомлення спонукання, сприйняте багатьма психологами як мотив" [2].

Інтереси особи стають ще однією спонукальною силою процесу навчання. В сучасній психології існує кілька підходів до тлумачення змісту цієї психологічної характеристики діяння індивіда. Інтерес можна розуміти як певну специфічну спрямованість особистості на конкретний предмет, а також як усвідомлене спонукання

індивіда до дій, що викликає складну, багатоаспектну психічну активність людини, пов'язану з розумовим процесом.

Отже, інтерес - це внутрішня складова мотиву, яка примушує суб'єкт діяти відповідно до інтелектуальної значущості та емоційної привабливості предмета. На нашу думку, багатовимірний зміст поняття "інтерес" можна звести до двох домінуючих складових. Перша - предметна: спрямованість на конкретний предмет, а друга - усвідомленість, що забезпечує спрямованість дії на цей предмет в конкретній ситуації.

У словнику за редакцією А. Петровського знаходимо визначення досліджуваних нами понять.

Мотив (від лат. motus - приводити в дію, штовхати) - 1) спонукання до діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб суб'єкта; 2) предметно спрямована активність певної сили; 3) усвідомлена причина, яка лежить в основі вибору дій та вчинків особистості [8].

Стимул (від лат. stimulus - підбурювання, підбивання на щось) - 1) спонукання, ефект якого залежить від психіки людини, її поглядів, почуттів, настрою, інтересів [8].

Потреба - стан індивіда, створений відчуттям потреби в суб'єктах, необхідних для його існування та розвитку, який є джерелом його активності [8].

Інтерес - форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямування особистості на усвідомлення мети діяльності [8].

В процесі аналізу змісту наведених вище понять можна дійти певних висновків. Як відомо, конкретна потреба є основою формування інтересу. Вона підсилюється в процесі предметної діяльності, і тому саме в процесі її виконання формується та закріплюється певний інтерес.

Як зазначалося, потреби людини є основою її інтересів. Ця категорія охоплює ширше коло явищ, ніж категорія інтересу. Потреби притаманні всім живим організмам, в тому числі й людині. Інтереси ж - тільки людині. Можна вважати, що інтереси, потреби, бажання, переконання характеризують налаштованість особистості на певну діяльність. Отже, сутність спрямованості полягає не в тому, чого хоче людина, а в тому, чому вона цього хоче, що й визначає її поведінку, діяльність.

Загальновідомі концепції потреб сформулювали А. Маслоу і Д. Мак-Клелланд.

Оскільки існує безліч різних потреб, то А. Маслоу запропонував поділити їх на п'ять основних категорій:

- *фізіологічні потреби* забезпечують виживання людини. Це потреби в харчуванні, воді, житлі, а також сексуальні потреби;

- *потреби в безпеці і впевненості* у майбутньому включають потребу в захисті від фізичних та психологічних потреб з боку навколишнього світу і впевненість у тому, що фізіологічні потреби задовольняться в майбутньому (прикладом останньої може бути пошук надійної роботи з наступними привілеями щодо пенсії);

- *соціальні потреби* - це потреби у причетності до чогось, до когось, почуття розуміння іншими, підтримка;

- *потреби в повазі* включають потреби особистих досягнень, компетентності, поваги з боку оточуючих, визнання, самоповаги;

- *потреби самовираження* - це потреби в реалізації своїх потенційних можливостей, у розвитку себе як особистості.

З теорії А. Маслоу випливає, що потреби нижчого рівня вимагають задоволення і, отже, впливають на поведінку людини раніше, ніж почнуть проявлятися потреби вищих рівнів. Тому людина прагнучиме задовольнити ту потребу, яка для неї є важливішою.

Трохи іншу класифікацію потреб запропонував Д. Мак-Клелланд. Він вважає, що людям притаманні три потреби: влада, успіх і причетність:

- *потреба влади* - це бажання впливати на інших людей. Люди з потребою влади проявляються як відверті та енергійні. Вони прагнуть захищати свої позиції;

- *потреба успіху* задовольняється не тим, що проголошується успіх окремо взятої особи, а доведенням праці до успішного завершення. Люди, у яких ця потреба надто розвинена, схильні до ризику і бажують, аби їх зусилля заохочувалися;

- *потреба у причетності* подібна до попередньої. Це - зацікавленість у знайомствах, налагодження дружніх стосунків. Для таких людей важлива праця, що забезпечує соціальне спілкування.

За визначенням В. Козакова, "потреба - недостаток людини у чомусь, що стає джерелом її активності. **Потреби** - це стани особистості, завдяки яким регулюється поведінка, визначається напрям

мислення, почуттів і волі. Потреби людини зумовлені процесами її навчання (яке дає можливість засвоїти культуру людства), всією життєдіяльністю. Суб'єктивно людина усвідомлює потребу через мету, а виявляється вона у мотивах поведінки (прагненнях, бажаннях, інтересах тощо), що спонукає людину до активної діяльності" [4].

Необхідно зазначити, що рушійною силою поведінки, діяльності і вчинків людей, як і потреб, є інтереси. Відтак, якщо повернутися до розгляду нашої проблеми, зацікавленість студентів у результатах навчальної діяльності є основою дієвості мотивів і стимулів до праці.

Інтерес, як складне та важливе для особистості психічне утворення, має багато психологічних визначень. Це поняття розглядається як:

- *вибіркова спрямованість* уваги людини (Н. Добринін, Т. Рібо);

- *виявлення розумової та емоційної активності* особистості (С. Рубінштейн);

- *активатор різних почуттів* (Д. Фрейер);

- *особливий сплав емоційно-вольових та інтелектуальних процесів*, що підвищують активність свідомості та діяльності людини (Л. Гордон);

- *активне пізнавальне* (В. М'ясищев, В. Іванов), емоційно-пізнавальне (Н. Морозова) ставлення людини до світу;

- *структура, що складається з потреб* (Ш. Бюлер);

- *специфічне ставлення особистості до об'єкта*, визнане усвідомленням його життєвого значення та емоційною прихильністю (А. Ковальов) [10].

Розмаїття підходів до дефініції категорії "інтерес" підводить до думки про його багатогранність та вимагає додаткового всебічного моніторингу в аспекті застосування в педагогічній психології.

Як зазначав С. Рубінштейн, мотивування процесу навчання значно залежить від провідних інтересів того, хто навчається. Вчений розрізняв мотиви, в основі яких лежить певний інтерес:

- *безпосередній інтерес* до самого змісту предмета діяльності, яка в ньому відображається;

- *інтерес, викликаний характером* тієї розумової діяльності, якої потребує предмет;

- *інтерес, зумовлений відповідною схильністю* індивіда до певного типу предметного діяння;
- *опосередкований інтерес* до предмета, викликаний уявленям про майбутню (або взагалі можливу) діяльність щодо нього;
- *інтерес, зумовлений процесом навчальної діяльності*, пов'язаний із соціальною ситуацією (навчальний колектив, викладач тощо) [9].

Для того, щоб краще зрозуміти складну взаємодію різних інтересів, вчені піддають їх класифікації. Як вважає О. Киричук, інтереси розрізняють як "змістові, що спрямовані на предмет здійснювальної діяльності, і процесуальні - спрямовані на деякі побічні особливості розгортання процесу діяння або на власне процес. Інтереси поділяються також на диференційовані і недиференційовані - за ознакою оформленості щодо предмета та ситуації діяння. Недиференційований інтерес має "розміту" структуру, в ньому чітко не визначений предмет, а елементи ситуації діяння викликають активність індивіда тільки за умови певного, часто випадкового зіставлення. Диференційований інтерес, навпаки, постає відносно чітко визначеного предмета, в очікуваннях щодо взаємодії з даним предметом, у швидкому опануванні ситуації, адекватної даному предмету. Можна також говорити про інтереси актуальні - такі, що виявляють свою спонукальну силу в даний, конкретний момент діяння індивіда, і потенційні - такі, що перебувають у "прихованому" стані, емоційна реакція індивіда на їхній предмет знижена, проте за певних умов вони можуть переходити в актуальний стан і спонукати певну форму діяння індивіда" [7].

Як відомо, процес навчання посідає провідне місце майже протягом всього періоду становлення особистості, починаючи з дошкільних закладів і закінчуючи навчанням у вищій школі.

У словнику А. Петровського подибуємо таке визначення поняття навчання: це процес цілеспрямованої передачі суспільно-історичного досвіду; організація формування знань, умінь, навичок [8]. В. Лозниця подає інше визначення: "Процес навчання - це діяльність, яка поєднує в собі два протилежних (хтось віддає, а хтось приймає) моменти навчання - викладання та учіння" [5]. Ці два аспекти (викладання та учіння) нерозривно пов'язані і є одночасними процесами. Можна сказати, що викладання до певної міри є активним процесом, бо стимулює здійснення необхідних пізна-

вальних актів. Навчання виступає діяльністю учня (студента), щовмотивовується як ззовні, з боку вчителя, так і внутрішньо, з боку того, хто вчиться.

Коли мотивація навчання зорганізована тільки ззовні (перевірка батьків, контроль деканату, куратора), то, зрозуміло, студент вчиться заради оцінки, стипендії, диплома. Якщо ж зовнішні чинники (стимули) інтеріоризуються, то формується внутрішнє бажання до опанування знань, умінь, навичок, що ґрунтується саме на глибокому інтересі.

На думку В. Лозниці, є чотири засоби формування стійких пізнавальних інтересів в учнів (студентів):

- "захоплений виклад самого навчального матеріалу (новизна, історизм, показ сучасних досягнень науки, практичного значення наукових знань тощо). При цьому інтерес має формуватися не за рахунок відхилення від змісту основного матеріалу, а завдяки подачі тих аспектів, до яких передусім повинна бути привернена увага учнів (студентів);

- використання методів і форм організації навчання, які спонукають учнів (студентів) до самостійної пізнавальної діяльності (проблемне навчання, наочність, групова робота, взаємне навчання і контроль);

- створення сприятливого емоційного поля (довіра, такт учителя, відкритість до нових ідей, взаємна доброзичливість);

- моделювання ситуації успіху, за якої створюються умови переживання радості успіху, усвідомлення своїх можливостей, віри в себе. При цьому вчитель повинен акцентувати увагу учнів (студентів) на тому, що в засвоєнні будь-яких знань (як і в психології) негативний результат - це також результат, бо, зрештою, він веде до позитивного, а не різко критикувати якісь неправильні думки чи результати учнів (студентів)" [5].

В педагогіці та педагогічній психології особливого значення надається вивченню та формуванню мотивів навчання. Звідси й значна кількість праць у цій галузі (Л. Божович, 1969; Н. Морозова, 1967; Л. Славіна, 1972; М. Матюхіна, 1984; А. Маркова, 1984). До мотивів навчальної діяльності відносять стимули, розуміння потреби навчання, обов'язок як мотив навчання, відповідальність, пізнавальний інтерес, усвідомлення необхідності вивчення певної навчальної дисципліни для оволодіння фахом, отримання в майбутнь-

ому матеріальної винагороди. "Під мотивом навчальної діяльності розуміються всі фактори, що зумовлюють навчальну активність: потреби, цілі, установки, почуття обов'язку, інтереси, стимул" [3].

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, являє собою психологічну форму мотиву поведінки.

Потреба — це нестаток суб'єкта в чомусь конкретному, а **мотив** — обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в даному об'єктивному і суб'єктивному середовищі. Схематичне зображення переходу від потреби в мотив зображено на рис. 4.1.

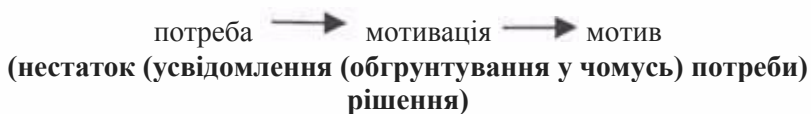


Рис. 4.1. Схема переходу потреби в мотив

Мотивом може стати тільки усвідомлена потреба і тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації, безпосередньо переходить у дію.

З часом, якщо дія стала звичною, між потребою та дією встановлюється прямий зв'язок. Процес мотивації, здійснений раніше, залишається в неактуалізованому стані. Наприклад, кожного дня, ідучи на роботу чи навчання, людина не замислюється над тим, чому вона це робить, які потреби спонукають її працювати або вчитися. Відповідне рішення було обґрунтоване людиною раніше, коли вона вибирала собі професію або навчальний заклад. Обґрунтування такого рішення нерідко пов'язане з внутрішньоособистісними конфліктами; можливість їх виникнення обумовлена тим, що поведінка людини має поліпотреб-нісну детермінацію. Різноманітні потреби можуть як співіснувати, так і суперечити одна одній. З чисто пізнавальної точки зору людину може цікавити одна професія, з матеріальної — інша, з позиції престижу — третя тощо.

Одже, мотив є результатом мотивації і являє собою внутрішню психологічну активність, що організує та планує діяльність та поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби.

4.4. Психологічні характеристики поняття «мотив»: сутність, функції, властивості, класифікація

Проблема мотивів особистості є складною психологічною темою, в ній можна виділити такі основні проблеми. Проблема власне мотивів, мотивації та мотиваційної сфери особистості.

Взагалі, проблема мотивів і мотивації поведінки - одна із стрижневих і найбільш важких в психології. "Складність тут полягає в тому, - писав Б. Ф. Ломов, - що в мотивах і цілях найбільш виразно проявляється системний характер психічного; вони виступають як інтегральні форми психічного відображення". Свого часу Гегель так висловив своє розуміння людини: "Суб'єкт є діяльність задоволення потягів". Тому не випадково багато психологи підкреслювали, що потреби і мотиви становлять ядро особистості людини.

Незважаючи на видатну значимість самої проблеми, психологи до цього дня не здатні навіть визначитися в поняттях і співвідношеннях між ними. Справа часом доходить до того, що пропонується взагалі зняти з порядку денного ту чи іншу психологічну категорію. Тому А. Н. Леонт'єв із сумом констатував свого часу, що проблема мотивації і мотивів нагадує йому мішок, куди зсипали самі різні поняття.

Коли шукають відповідь на питання, "що ж таке мотиви", потрібно пам'ятати, що це одночасно відповідь на питання: "навіщо", "для чого", "чому", "чому людина поводить себе саме так, а не інакше"? Найчастіше буває так, що те, що беруть за мотив, дозволяє відповісти тільки на один або два з перерахованих питань, але ніколи на все. Це знижує пояснювальний потенціал дається визначення, і психологи приступають до пошуку іншого, більш адекватного поставленому завданню.

Дійсно, в якості мотиву називалися найрізноманітніші психологічні феномени. Це - наміри, уявлення, ідеї, почуття, переживання (Л. І. Божович); потреби, потяги, спонукання, схильності (Х. Хекхаузен); бажання, хотіння, звички, думки, почуття обов'язку (П.

А. Рудик); морально-політичні установки і помисли (Г. А. Ковальов), психічні процеси, стани і властивості особистості (К. К. Платонов); предмети зовнішнього світу (А. М. Леонтьєв); установки (А. Маслоу); умови існування (К. Віллонас); спонукання, від яких залежить цілеспрямований характер дій (В. С. Мерлін); міркування, за яким суб'єкт повинен діяти (Ф. Годфруа),

Тим не менше більшість психологів сходяться на тому, що найчастіше мотив - це або спонукання, яку мету (предмет), або намір, або потреба, яку властивість особистості, або її стан.

Мотив як мета (предмет). Поширеність цієї точки зору обумовлена тим, що прийняття мети (предмета) в якості мотиву відповідає на питання "навіщо" і "для чого" здійснюється поведінка, тобто пояснюється цілеспрямований, довільний характер поведінки людини.

Саме предмет надає цілеспрямованість спонукань людини, а самим спонукань сенс. Звідси впливає і змістотворних функція мотиву (О. М. Леонтьєв). Однак, як підкреслює Л. І. Божович, якщо і можна погодитися з цією точкою зору, то тільки в тій її частині, що предмет може стати побудником потреби, але не діяльності людини, Крім того, цей погляд на мотив на відповідає на питання: "чому обрана саме ця мета і цей спосіб її досягнення?"

Мотив як потреба. Ця точка зору на мотив, висловлена Л. І. Божович, А. Р. Ковальовим, К. К. Платоновим, С. Л., Рубінштейном, дає відповідь на питання "чому здійснюється активність людини", оскільки в самій потребі міститься активне прагнення людини на перетворення середовища з метою задоволення потреби. Таким чином, пояснюється джерело енергії для вольової активності, однак неможливо отримати відповіді на питання "навіщо" і "для чого" людина проявляє цю активність.

Мотив як намір. Знаючи наміри людини, можна відповісти на питання: "чого він хоче досягти?", "Що і як хоче зробити?" і тим самим зрозуміти підстави поведінки. Наміри тоді виступають в якості мотивів, коли людина або приймає рішення, або коли мета діяльності віддалена і її досягнення відстрочено. У намір присутній вплив потреби та інтелектуальної активності людини, пов'язана з усвідомленням засобів досягнення мети. Те, що намір має спонукальну силу - очевидно, однак воно не розкриває причини поведінки.

Мотив як стійке властивість особистості. Подібний погляд на мотив особливо характерний для західних психологів, які вважають, що стійкі риси особистості зумовлюють поведінку і діяльність людини тією ж мірою, що зовнішні стимули. Р. Мейлі відносить до мотиваційним рис особистості тривожність, агресивність, рівень домагань і опірність фрустрації. Подібною точки зору дотримується й низка вітчизняних психологів, зокрема, К. К. Платонов, М. Ш. Магомед-Емінов, В. С. Мерлін. Однак, прийняття за мотив стійких властивостей особистості не вирішує проблему цілком, оскільки в цьому випадку можна отримати відповідь на питання: чому обрана саме ця мета, цей спосіб досягнення, але не можна отримати відповіді на інші, сформульовані вище питання.

Мотив як спонукання. Найбільш поширеною і прийнятною точкою зору є розуміння мотиву в якості спонуки. Оскільки мотивація детермінує не стільки фізіологічні, скільки психічні реакції, то вона пов'язана з усвідомленням стимулу і наданням йому який-небудь значущості. Тому більшість психологів вважають, що мотив - це не будь-яке, а усвідомлене спонукання, що відбиває готовність людини до дії або вчинку. Таким чином, збудників мотиву є стимул, а побудником вчинку - внутрішнє усвідомлене спонукання. У цьому зв'язку В. І. Ковальов так визначає мотив: мотиви - це усвідомлені спонукання поведінки і діяльності, що виникають при вищій формі відображення потреб, тобто їх усвідомленні.

З даного визначення випливає, що мотив - це усвідомлена потреба. Спонукання розглядається як прагнення до задоволення потреби.

Зрозуміло, що прийняття в якості мотиву спонукання розкриває його енергетичну сторону, але не дає відповіді на інші питання. Зрозуміло й те, що спроба знайти при визначенні мотиву одну єдину детермінанту - це тупиковий шлях, оскільки поведінка як системне утворення зумовлене системою детермінант, в тому числі і на рівні мотивації. Тому моністичні підходи до розуміння сутності мотиву не виправдовують себе, що змушує замінити його плюралістичним.

У зв'язку з цим, як підкреслює Є. П. Ільїн, "всі перераховані психологічні феномени ... можуть впливати на формування конкретного мотиву, але жоден з них не може підмінити мотив в цілому, так як вони є лише його частини". Невипадково тому останнім

часом все частіше звучить думка про те, що детермінація поведінки людини здійснюється не окремими, нехай і досить істотними, але розрізненими чинниками, а їх сукупністю.

Тому для правильного розуміння психологічного змісту мотиву необхідно використовувати всі перераховані вище психологічні феномени.

Отже, мотив особистості - це і потреба, і мета, і намір, і спонукання, і властивість особистості, що детермінують поведінку людини.

Найважливішими характеристиками мотиву є сила і стійкість мотиву. Сила мотиву виступає показником нездоланного прагнення особистості і оцінюється за ступенем і глибині усвідомлення потреби і самого мотиву, за його інтенсивності. Сила мотиву зумовлена як фізіологічними, так і психологічними факторами. До перших слід віднести силу мотиваційного збудження, а до других - знання результатів діяльності, розуміння її сенсу, свобода творчості. Крім того сила мотиву визначається і емоціями, що особливо яскраво проявляється в дитячому віці.

Стійкість мотиву оцінюється за його наявності в усіх основних видах діяльності людини, по збереженню його впливу на поведінку в складних умовах діяльності, по його збереженню в часі. По суті, мова йде про стійкість (ригідності) установок, ціннісних орієнтації, намірів "

В якості основних функцій мотивів виділяють наступні:

- *побуждаючу* функцію, яка характеризує енергетику мотиву, іншими словами, мотив викликає і обумовлює активність людини, її поведінка та діяльність;

- *направляючу* функцію, яка відображає спрямованість енергії мотиву на певний об'єкт, тобто вибір і здійснення певної лінії поведінки, оскільки особистість завжди прагне до досягнення конкретних цілей. Напрямна функція тісно пов'язана зі стійкістю мотиву;

- *регулюючу* функцію, суть якої полягає в тому, що мотив визначає характер поведінки і діяльності, від чого, у свою чергу, залежить реалізація в поведінці і діяльності людини або вузькоособистих (егоїстичних), або суспільно значимих (альтруїстичних) потреб. Реалізація цієї функції завжди пов'язана з ієрархією мотивів. Регулювання полягає в тому, які мотиви виявляються найбільш

значимими і, отже, в найбільшій мірі обумовлюють поведінку особистості.

Поряд із зазначеними виділяють стимулюючу, управляючу, організуючу (Є. П. Ільїн), структурує (О. К. Тихомиров), змістотворних (А. Н. стрічці), контролюючу (А. В. Запорожець) і захисну (К. Обухівський) функції мотиву.

Загальноновизнано відсутність єдиної і задовольняє всіх класифікації мотивів. Класифікацій мотивів рівно стільки, скільки існує підстав для їх класифікації.

Одним з таких підстав може бути зміст потреб. З цієї точки зору виділяють біологічні та соціальні мотиви, мотиви досягнення і уникнення невдачі, самоповаги і самоактуалізації.

Виділення особистих і суспільних мотивів, егоїстичних і суспільно-значущих, ідейних і моральних значимо пов'язано з установками особистості.

Розрізняють мотиви за видами діяльності: мотиви спілкування і гри, навчання і професійної діяльності; за часом прояву: постійні (діючі протягом тривалого відрізка життя), ситуативні (зумовлені змістом і тривалістю ситуації) і короточасні (протягом обмеженого інтервалу часу).

За силою прояву мотиви поділяють на сильні, помірні та слабкі, а за ступенем стійкості на сильно-, середньо-і слабостійких.

4.5. Рівень домагань та мотивація досягнення як мотиваційні утворення

Рівень домагань і мотивація досягнення вивчається в школі Курта Левіна. Діяльність, поведінка людини визначається його внутріпсихологічеськіми потребами і мотивами. Тому, на думку Левіна психологія має вивчати закономірності формування і прояву мотивів. Спочатку він розуміє джерело мотивації не всередині суб'єкта, але й не зовні, а у взаємодії суб'єкта з об'єктом.

Теорія поля - загальна мотиваційна значущість відбиваних явищ. Він відходить від детермінізму «стимул-реакція». Гештальтпсихологічеськое пояснення механізмів поведінки. У ньому повинні враховуватися вся сукупність факторів, що відображаються суб'єктом, представлені йому.

Людина знаходиться (в кожний момент часу) під впливом цілої системи актуалізованих мотиваційних відносин і мотивів, які внаслідок своєї взаємодії складають мотиваційний поле, яке динамічно і гнучко визначає як досягаються їм цілі, так і способи їх досягнення.

Формально поведінка людини визначається двома факторами:

$$V (\text{поведінка}) = (P, U)$$

P - особистісні фактори - мотиваційні чинники, інстинктивні потреби і квазіпотребності;

U - фактори навколишнього середовища.

Мотиваційні змінні особистості поділяються на справжні і квазіпотребності, які виникають у ситуації, тобто при виконанні завдання. **Потреба** - це результат взаємодії зовнішнього з внутрішнім. **Справжні потреби** - стійкі, довгостроково існуючі напруги, які прагнуть до розрядки у поведінці, що виникають незалежно від ситуації (фізіологічні потреби). Як тільки людина опиняється в якійсь ситуації, то у нього виникає квазіпотребність (ситуативна мотивація) - це поставлена експериментатором і прийнята випробуванням завдання, яке необхідно виконати або потреба в завершенні розпочатої дії). **Квазіпотребність** - напружена система (намір), що виникає в певній ситуації, забезпечує діяльність людини і прагне до розрядки (задоволення) - експерименти з переривання дії - потім повернення до його виконання (експеримент Зейгарник по незавершеним діям). Закономірності протікання істинних і квазіпотребностей одні й ті ж.

Ситуація - цілісне уявлення суб'єкта про те оточення, в якому він знаходиться в даний момент. Поведінка суб'єкта відбувається не в об'єктивній ситуації, а в той, який він її має в своїй уяві - наше знання про об'єкт -- суб'єктивне.

Предмети в навколишньому світі мають валентність - спонукальна сила предмета (привабливість, отталківаемість, вимогливий характер об'єкта - в казці про Алісу пиріжок кричить: «З'їж мене!», бульбашка кричить: «Випий мене!"). Валентність об'єктів виникає в момент появи у суб'єкта квазіпотребності. Від суб'єкта до об'єкта починають виходити сили (притягання або відштовхування). Валентність - характеристика величини сили тяжіння або відштовхування.

Тяжіння: 1) Об'єкти, які мають статус мети; 2) сприяє досягненню мети.

Відштовхування: об'єкти, що перешкоджають досягненню мети. Поведінка будується виходячи з усіх динамічних співвідношень даної ситуації. При цьому ситуація може послабити спонукають силу предмета.

Валентність залежить від потреб (напруг особистості). Але деякі предмети мають самостійну валентність (не залежать від напруг особистості - не мають потребностного сенсу). Валентність породжує сили. **Сила** - векторна величина, і тому характеризується - напрямком, величиною і точкою програми. Сила не пряме слідство валентності (залежить від зовнішніх умов). Сили знаходяться у взаємодії. Сукупність сил утворює силове поле - яке реально визначає поведінку суб'єкта (польове взаємодія сил).

Питання для самоперевірки

1. Що таке воля?
2. В чому виявляється цілеспрямованість?
3. В чому проявляється рішучість?
4. Що передбачає ініціативність?
5. Які види спрямованості особистоті Вам відомі?
6. Озвучте схему переходу потреби в мотив.
7. Що таке потреба?
8. Назвіть класифікацію потреб.
9. Назвіть основні функції мотивів.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Вставте пропущені слова або закінчить пропозиції:

1. Здатність людини до співпереживання й співчуття іншим людям називається...

2. ... - це переживання, які підвищують активність людини, спонукають до вчинків.

3.... - це короточасна емоційна реакція, що бурхливо протікає, емоційний вибух, що порушує вольовий контроль.

4. ... - це емоційний стан, що виникає при невдачах переживання, що супроводжується, безвихідності, катастрофою надій.

5.... - відносно слабковиражений і стійкоемоційний стан, що відображається на діяльності й поведінці.

6. Залежність між успіхом діяльності й силою емоційних переживань за законом Хебба наступна...

7. Дії, що відбуваються мимоволі, під впливом сильних емоцій, називаються...

8.... - це переживання, які розслаблюють людину, знижують її активність.

9. Мобілізує функція емоцій укладається в...

10. Емоційна сфера людини характеризується наступними індивідуальними особливостями: інтенсивністю, усвідомленістю, ...

Виберіть найбільш повну одну правильну відповідь:

1. Критерієм прояву волі є... а) вольова дія; б) вибір мотивів і цілей; в) вольові якості особистості; г) усі відповіді вірні; д) усі відповіді невірні.

2. Вольова поведінка виконує функцію: а) подолання перешкод на шляху до мети, б) гармонізації мотивів; в) усунення внутрішніх конфліктів; г) усі відповіді вірні; д) усі відповіді невірні.

3. Структурний елемент самоконтролю – це: а) мета; б) операційний склад діяльності; в) способи досягнення мети; г) самооцінка; д) усі відповіді вірні; е) усі відповіді невірні.

4. Емоційно–вольова регуляція – це: а) саморегуляція станів і реакцій; б) регуляція дій; в) регуляція відносин до дії; г) усі відповіді вірні; д) усі відповіді невірні.

5. Воля – це: а) бажання; б) афект; в) мотивація; г) рефлексія; д) усі відповіді вірні; е) усі відповіді невірні.

6. Здатність людини самостійно ухвалювати відповідальні розв'язки й реалізовувати їх у діяльності характеризує його: а) наполегливість; б) самостійність; в) рішучість; г) принциповість; д) усі відповіді вірні; е) усі відповіді невірні.

7. Здатність людини до тривалої напруги енергії, неухильний рух до поставленої мети проявляються як: а) наполегливість; свідомість; б) оптимізм; в) працьовитість; г) усі відповіді вірні; д) усі відповіді невірні.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Икунина З. И. Интеллектуальная готовность старших дошкольников к обучению в школе / Пошуки і знахідки. Матеріали наукової конференції Слов'янського державного педагогічного інституту. - Слов'янськ, 2002. - С. 21-25. **1 – п.1.3**
2. Икунина З. И. К вопросу психологических особенностей интеллектуального и эмоционального развития дошкольников в процессе подготовки к обучению в школе / Гуманітарний

вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Григорія Сковороди: Науково-теоретичний часопис. - Переяслав - Хмельницький, 2003. - С. 50-54. **2 – п.1.3**

3. Психологічний довідник учителя. В 4-х книгах / Упоряд. В. Андрієвська / За заг. ред. С. Максименка. - К., 2005. - 112 с. - (Психолог. інструментарій). **4 – п.1.3**

4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1. - М.: Педагогика, 1980. - 232 с **(2 п.1.1 – 1.4).**

5. Белоусова Р.В. Соотношение показателей эмоциональности и коммуникативной креативности // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих науковців: “Психологія сучасності: наука і практика”. — Одеса, 2004. — С. 4-7. **(5, п. 1.1 – 1.4)**

6. Бодалев А. А. Личность и общение. — М., 1983. — 272 с. **(7 п. 1.1.-1.4)**

7. Виллонас В К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во МГУ, 1976. **(12 п. 1.1-1.4)**

8. Додонов Б.И. В мире эмоций. - К.: Политиздат Украины, 1987. - 140 с. **(16 п. 1.1-1.4)**

9. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. - СПб: Гиппократ, 1995. - С.56. **(23 п. 1.1.-1.4)**

10. Изард К.Е. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2000. **(27 п.1.1-1.4)**

11. Кепалайте А.П., Суворова В.В. Экспериментальное изучение положительных и отрицательных эмоций. // "Вопросы психологии". — 1991, № 2. **(29, п.1.1-1.4)**

12. Кошлань И.Г. Сочетания индивидуальных типов эмоциональности юношей: попытка классификации / Психологія сучасності: наука і практика (тези). II частина. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. — С. 41 – 43. **(34 п.1.1-1.4)**

13. Мельничук І.В. Особливості емоційного розвитку дітей різного віку та статі. //Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського \ Зб.наук.пр. – 2002. – № 11-12. – С. 149-154. **(41, п.1.1-1.4)**

14. Небиліцин В. Д., Психофізіологічні дослідження індивідуальних розходжень, – М., 1976. – С. 185. **(46, п.1.1-1.4)**

15. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. — М., 1982. (64, п.1.1-1,4)

16. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М.; 1961. – 536 с. (65, п.1.1-1.4)
17. Сорокоумов А.А. Что такое коучинг? или попытка пролить свет на самое популярное и самое непонятное увлечение современных менеджеров и консультантов по управлению: «Управленческая культура организаций»/Издательство «Класс». – 2004 г. (4 п.2.3)
18. <https://ru.wikipedia.org/wiki> (6 п.2.3)
19. Ильин Е. П. Мотивы человека: теория и методы изучения. - К.: Выща школа, 1998. - 292 с. (2 п. 4.3)
20. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 512 с. (3 п. 4.3)
21. Козаков В. А. Психологія діяльності та навчальний менеджмент. Частина I. Психологія суб'єкта діяльності. - К.: КНЕУ, 1999. - 244 с. (4 п. 4.3)
22. Лозниця В. С. Основи психології та педагогіки: Навч. Посібник. - К.: КНЕУ, 2001. - 288 с. (5 п. 4.3)
23. Основи психології / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - К.: Либідь, 1996. - 632 с. (7 п. 4.3)
24. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с. (8 п. 4.3)
25. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999. - 720 с. (9 п. 4.3)
26. Щукина Г. И. Психологические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. - М.: Педагогика, 1988. - 208 с. (10 п. 4.3)
27. А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Оллпорт, К. Роджерс. Экзистенциальная психология/Підручник. – К.: Інститут загально гуманітарних досліджень «Ініціатива». – 2005.
28. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001. - 288с.
29. Бакусев В. К. Г. Юнг. Парадоксы жизни и творчества. Психология бессознательного. - М., 1994 – С. 7–10.
30. Буль П. И. Основы психотерапии. — Л.: Медицина, 1974. —310 с.
31. Варій М. Й. Психологія/Підручник. – К.: Вид-во Центр учбової літератури. – 2009. – 288 с.

31. Виготський Л.С. Психологія/Підручник. - М.: Вид-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1008 с.
32. Вундт У. Введення ЄІАС у психологію. — М., 1912.
33. Гегель Ф. Наука логіки [Текст]. – М., 1959.
34. Джеймс / Джой Джакомо // Всесвітня література в середніх навчальних закладах України. К.: Журнал "Всесвітня література". - 1999. - № 9.
35. Ельконін Д.Б. Вибіркові психологічні праці /За ред. В.В.Давидова, В.П. Зінченко. – М., 2009. – 555 с.
10. Загальна психологія (Модуль 1): Консп.лекцій/ Сергєєнкова О.П., Федорченко С.В. – К.: ПП РVM print, 2015. – 128 с.
36. З. Фрейд. Психологія несвідомого./ Збірник творів. //Укладач М. Г. Ярошевський. - М., 1989.
37. Загальна психологія /За. ред. акад.. С.Д. Максименка/Підручник.- 3-тє вид. перероб. і доп.- Вінниця: Нова Книга. - 2006.- 688 с.
38. Карен Хорні Невротична особистість нашого часу./Збірник творів. - М., 2004.
39. Кузін Ф.А. Культура ділового спілкування: Практичний посібник. - 6 вид., перераб. і доп. - М.: Вісь - 89, 2007.
40. Максименко С.Д. Загальна психологія/Підручник. – 2000. – К.: Міжрегіональна академія управління персоналом. – 2000. – 256 с.
41. Москаленко В. Сучасні напрямки досліджень в економічній психології// Соціальна психологія. - 2004. - № 2 (4). - С.3-18.
42. М'ясоїд П.А. Загальна психологія /Підручник. – К.: Вид-во «Вища шк.». – 2006 – 488 с.
43. Павлов І.П. Умовний рефлекс/Вибрані твори . - К., 1949.
44. Петро М'ясоїд. Загальна психологія/Підручник. – К.: Вид-во «Вища шк.» - 2004. – 490 с.
45. Платон. Отривки из диалогов. - Соч. в 3 т. - М., 1968.
46. Сергєєнкова О.П., О.А.Столярчук, О.П.Коханова, Паска О.В. Загальна психологія/Навч.посібник. – К.: Центр учбової літератури. – 2012. – 296 с.

47. Скрипченко О.В. та ін. Загальна психологія /Підручник. – К.: Вид-во «Либідь». – 2005. – 465 с.
48. Трофімов Ю.Л. Психологія/Підручник. К.: Вид-во «Либідь». – 2001 - 560 с.
49. Уотсон Дж. Поведение как предмет психологии (би-хевіоризм и необихевіоризм) // Хрестоматія по истории психоло-гии. / Под редакцией П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. - М.: Изд-во МГУ, 1980.

ЗМІСТ

Тема 1. ЕМОЦІЇ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ ЕМОЦІЙ ТА СУЧАСНІ ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

- 1.1. Загальний стан психології емоцій
- 1.2. Теорії емоцій
- 1.3. Проблема зв'язку інтелекту та аференту
- 1.4. Емоційне реагування: характеристики, рівні,
види, компоненти

Питання для самоперевірки

Тема 2. РОЛЬ ТА ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙ. ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ФРУСТРАЦІЯ, ТРИВОГА ТА ДЕПРЕСІЯ ЯК ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

- 2.1. Емоційні реакції. Афект. Настрій. Властивості емоцій.
Класифікація емоцій. Емоційні властивості людини.
Страх та фобії
- 2.2. Внутрішній конфлікт, види, способи подолання.
Стрес як емоційний стан, види стресів, стадії переживання
стресів, стресостійкість
- 2.3. Емоційне вигорання та фрустрація як емоційні стани.
Детермінанти емоційного вигорання та фрустрованості
особистості
- 2.4. Тривога та депресія як емоційні стани. Тривога, види.
Тривожність, фактори розвитку. Види депресії
Питання для самоперевірки

Тема 3. ПОЧУТТЯ ЯК ЕМОЦІЙНА УСТАНОВКА. КЛАСИФІКАЦІЯ ПОЧУТТІВ

- 3.1. Механізми розуміння емоцій
- 3.2. Моделі сприймання емоційного стану.
Психологія емоційної регуляції
- 3.3. Дружба, кохання, заздрість, ревності як почуття
Питання для самоперевірки

Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЬОВОЇ ТА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕР

4.1. Функції волі. Вольові дії. Види вольових дій.

Характеристика вольових якостей особистості

4.2. Вольова саморегуляція особистості

4.3. Співвідношення понять «стимул», «мотив»,
«мотивація», «мотивування». Потреби й мотиви.

Властивості потреб, їх класифікації

4.4. Психологічні характеристики поняття «мотив»:
сутність, функції, властивості, класифікація

4.5. Рівень домагань та мотивація досягнення
як мотиваційні утворення

Питання для самоперевірки

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Навчальне видання

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:

Модуль 3

«Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»

Конспект лекцій
для студентів напряму підготовки
«Психологія»

Укладач: асистент ФЕДОРЧЕНКО Світлана Володимирівна

В авторській редакції

Підписано до друку 15.05.2017.. Формат 60х84/16. Бумага офсетна.
Офсетний рук. Ум. друк. арк. 6,0. Тираж 300 пр. Замовлення № 241.

Віддруковано в ПП PVM-print,
м. Київ, пр. Перемоги, 53, тел. 228-33-46.