



# **Психологія емоцій та волі**

Емоції – реакції людини на зовнішні і внутрішні подразники, що мають суб'єктивну окраску і пов'язані із задоволенням чи незадоволенням значимих для неї потреб (за Анохіним)

# Класифікація

- Позитивні – негативні (за тоном)
- стенічні – астеничні (за тонусом)
- вищі – нижчі (за характером)
- реактивні – вітальні (за механізмом виникнення).

4 основні емоції – гнів, радість - стенічні;  
смуток, страх – астеничні.



**жах**



**скорбота**



**огида**



**недовір'я**



**привітність**



**страх**



**здивування**



**сумнів**



**цікавість**



**сум**



**горе**



**переляк**

Вищі, складні, осмислені, більш постійні емоції – **це почуття** (радість, задоволення, спокій, сором і т.п.).

**Почуття** – відображення в свідомості людини її відношення до дійсності при задоволенні чи незадоволенні вищих (духовних) потреб.

- **моральні** - переживання людиною відносин до других людей, суспільства (обов'язку, любові, морально-політичні).
- **інтелектуальні** – почуття пов'язані з інтелектуальною діяльністю (нового, здивування, сили розуму). В основі їх - любов до знань.
- **естетичні** - почуття краси.( явищ природи, творів мистецтва, вчинків).
- **праксічні** (практичні)– пов'язані з практичною діяльністю людини.

# Емоційні стани

- **Афект** – психологічний стан, в основі якого лежить сильне, бурхливе і відносно короткочасне переживання, яке супроводжується зміною м'язової діяльності та стану внутрішніх органів. (фізіологічний, патологічний).
- **Пристрасть** – стійке тривале почуття людини пов'язане з прагненням до якогось предмета (вольова направленість).
- **Настрій** – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус протягом певного часу.
- **Фрустрація** – ситуація вибору з негативними емоціями; короткочасне збентеження, викликане власною невдачею у виконанні завдання при непереборній перешкоді чи докорами оточуючих.

- **Страх** – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини і спрямована на джерело справжньої або уявної небезпеки.
- **Тривога** – виникає за умови ймовірних несподіваностей як при затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. (Тест “Суб’єктивна хвилина”).
- **Хвилювання** – характеризується синдромом підвищеного збудження, напруження чи страху, пов’язаних з негативними передчуттями.
- **Сором** - при усвідомленні невідповідності дій і вчинків суспільним нормам (совість – лише у 40% людей).
- **Радість** – позитивно забарвлена емоційна піднесеність.
- **Гнів** – негативно забарвлена емоційна піднесеність

- **Спокій** – стан психофізіологічної і психічної рівноваги (вгамовується психічна активність людини).
- **Стрес** - при ситуаціях надто сильного напруження.

Ганс Сельє у книзі “Стрес без дистреса”, виходячи із тривалості впливу стресора, виділив три стадії:

- реакція тривоги;
- стадія стійкості;
- стадія виснаження.



## В особистісних взаєминах людей існує три МОЖЛИВІ ТАКТИКИ ПОВЕДІНКИ:

- синтаксична, за умови якої ворога ігнорують і роблять спробу співіснувати з ним мирно;
- кататоксична, що призводить до наступу, бою;
- втеча, або відхід від ворога без спроби співіснувати з ним або знищення його.

У повсякденному житті людини Г.Сельє виділяє **два типи стресу** – еустрес і дистрес:

- **еустрес** поєднується із бажаним ефектом,
- **дистрес** – із небажаним.

**Емоційні відношення** – це переживання людиною свого ставлення до інших людей.

- прихильність
- ворожість
- неприязнь
- ненависть
- емпатія
- байдужість

(Войно-Ясінєвський: “Не бійтесь ворогів, вони можуть Вас лише знищити. Не бійтесь друзів, вони можуть лише зрадити Вас. Бійтесь байдужих, бо це з їх мовчазної згоди трапляється і те, і інше”)

**Воля** – форма психічного відображення, яка проявляється у здатності до вибору дій, пов'язаних з переборенням зовнішніх чи внутрішніх перешкод.

Здатність людини до саморегуляції своєї діяльності для досягнення свідомо поставленої мети.

1. Це свідомі дії людини.

2. Це психічний процес, який характеризується переходом від прагнення і рішення до діяльності.

# Вольовий акт

- імпульс мети (ціль) і намагання її досягти
- усвідомлення ряду можливостей її досягти
- поява мотивів “за” і “проти”
- боротьба мотивів і вибір
- прийняття одного з мотивів в якості версії
- виконання прийнятого рішення.



**Дякую**

**за**

**увагу**