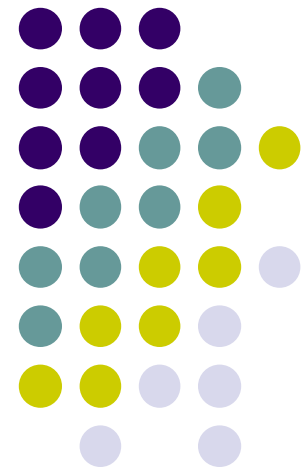




ПОЛТАВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Основи психології та міжособове спілкування.



д.мед.н., професор **Васильєва Ганна Юріївна**
Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології



Психологія емоцій та волі.

Психологія особистості

Психологія емоцій та волі



Емоційні процеси – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання (приємного чи неприємного).

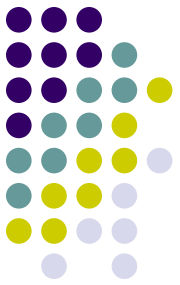
Емоційні процеси роблять світ психічних явищ більш насиченим, більш різноманітним і більш своєрідним.

Функції емоцій: *сигнальна, регулювальна, комунікативна.*

За допомогою емоцій людина визнає, наскільки значимі пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об'єкти, тим більш глибокі переживання людини. Таким чином, емоції виконують *сигнальну функцію*.

Крім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, направляють і підтримують її, що дозволяє говорити про *регулювальну функцію* емоцій.

Виділяють також *комунікативну функцію* емоцій. Зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.



Емоції і почуття, які є формами переживання людиною свого ставлення до дійсності, формами прояву (актуалізації) емоційних процесів, органічно пов'язані між собою. Але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

Емоція – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, що діють на нього.

Розрізняють *прості* та *складні емоції*. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

Почуття – вищий рівень розвитку емоцій, специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до предметів, явищ та потреб, що мають мотиваційну, напрямну значимість.

У залежності від спрямованості виділяють такі **види почуттів**:

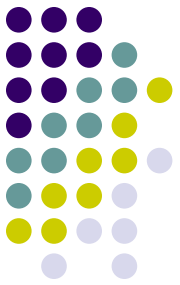
моральні – переживання людиною її ставлення до інших людей і до суспільства в цілому;

інтелектуальні – виражають ставлення особистості до процесу пізнання;

естетичні – почуття краси, що виявляються при сприйнятті творів мистецтва, явищ дійсності;

практичні – переживання людиною її ставлення до трудової, навчальної й інших видів діяльності.

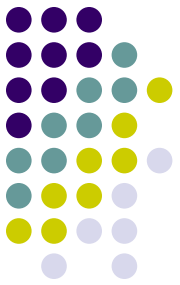
Емоційність є вродженою, але почуття розвиваються протягом життя людини, у процесі розвитку її особистості.



Вольові процеси – психічні процеси як свідомої, так несвідомої цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Воля виконує спонукальну функцію, зумовлюючи активність людини, і гальмівну, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності.

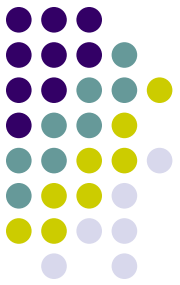


Воля виявляється в таких вольових якостях особистості, як цілеспрямованість (уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям), наполегливість (уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами), витримка (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення), рішучість (уміння приймати і запроваджувати в життя швидкі й обґрунтовані рішення), дисциплінованість (свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку), самостійність (уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань), ретельність (уміння виконувати свої зобов'язання в термін) і ін.

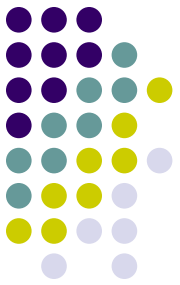
Розвиток (самовиховання) волі можливий при дотриманні ряду умов:

- систематичне тренування у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті (режим дня, заняття спортом тощо);
- обов'язкове здійснення прийнятих рішень;
- постановка привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети;
- виділення і проходження ряду етапів на шляху до поставленої мети.

Психологія особистості



– галузь психологічних знань, яка займається вивченням психічних властивостей людини як цілісного утворення, як певної системи психічних якостей, що має відповідну структуру, внутрішні зв'язки, характеризується індивідуальністю та взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.



Поняття “**особистість**” багатопланове, і особистість є предметом вивчення багатьох наук. Кожна вивчає особистість лише в своєму специфічному аспекті.

Для психологічного аналізу особистості потрібно чітко розмежувати поняття: “людина”, “індивід”, “індивідуальність”, “особистість”.



Людина – біосоціальна істота, яка володіє членороздільною мовою, свідомістю, вищими психічними функціями (абстрактно-логічне мислення, логічна пам'ять і т. д.), здатна створювати знаряддя праці та використовувати їх в процесі суспільної праці.

Індивід – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду людина. Представник людського роду – ***homo sapiens***.

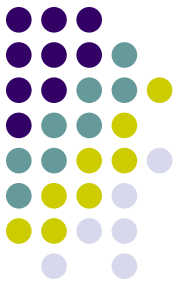
Будь-яка людина – індивід, незалежно від рівня її фізичного і психічного здоров'я. Індивідами ми народжуємося.



Особистість – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо.

Особистість – ступінь привласнення людиною соціальної сутності.

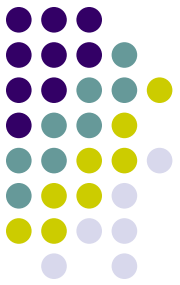
Особистість – соціальний індивід.



Таким чином, особистість — соціальна якість індивіда, що не може виникнути поза суспільством.

При цьому процес становлення людини як особистості в результаті включеності її в різні спільності називають **соціалізацією особистості**.

Соціалізація здійснюється в соціальних групах, в які людина послідовно включена протягом життя.



Індивідуальність – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

Психічні властивості особистості



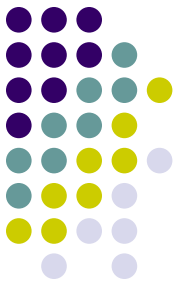
- стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості:

темперамент,

характер,

здібності.

Темперамент



Характеризує **динамічний бік психічних реакцій людини** – їх темп, швидкість, ритм та інтенсивність.

Існує основні 4 типи темпераменту:

сангвінічний,

флегматичний,

холеричний,

меланхолічний.

Характер



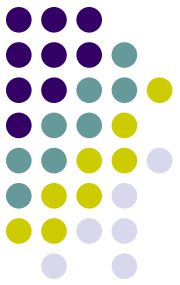
– сукупність стійких індивідуально-психологічних властивостей людини, які виявляються в її діяльності та суспільній поведінці, у ставленні до колективу, до інших людей, праці, навколишнього світу та самої себе.

Здібності



– це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій та іншій діяльності і є необхідною умовою її успіху.

Екстраверсія та інтроверсія (за К.Юнгом)

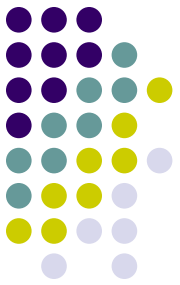


В основі поділу, запропонованого ним, лежить уявлення про те, що в житті людини є дві групи явищ – явища **зовнішнього** життя і **внутрішнього**.

Як в тому, так і в іншому відбуваються певні події – тобто те, що змінює життя, що є значущим для людини.

Екстраверти

(від лат. “**екстра**” – “назовні”, “верто” – “направляю” –
спрямовані назовні)



– **особистості, які спрямовані назовні**, вони в силу організації їх нервових процесів **потребують постійного стимулювання з боку зовнішнього середовища**.

Їм притаманне прагнення до нових вражень.

Такі люди потребують товариства, вони невимушені в поведінці, імпульсивні, безтурботні, балакучі.

Їх почуття, емоції не завжди піддаються контролю.

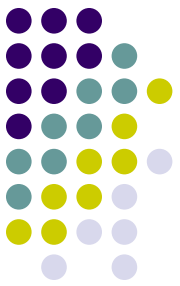
Вважається, що екстравертам властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, значна ініціативність (але незначна наполегливість) та висока соціальна адаптованість. Екстраверти, зазвичай, наділені зовнішньою чарівністю, прямолінійні в судженнях, орієнтуються переважно на зовнішню оцінку.

Добре виконують роботу, яка вимагає негайних рішень.

Інтроверти

(від лат. “*інтро*” – “всередину”, “верто” – “направляю”

– спрямовані всередину)



– **особистості, які спрямовані всередину.**

Їм не потрібне зовнішнє стимулювання, і ця властивість формує специфіку їх поведінки.

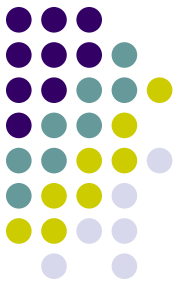
Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго.

Інтроверт уникає галасливих компаній, повільний, поважний, планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції.

Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і складності щодо соціальної адаптації.

Інтроверти краще справляються з монотонною роботою, вони обережні, охайні, педантичні.

За рівнем контролю за емоційними виявами:



- емоційно стабільні
- емоційно нестабільні

На нейрофізіологічному рівні емоційна стабільність чи нестабільність людини зумовлюються динамікою процесів збудження-гальмування в півкулях головного мозку.



Процеси збудження і гальмування можуть бути більш чи менш врівноважені – тоді ми говоримо про ту чи іншу міру **емоційної стабільності**.

Вони можуть бути не врівноважені. При цьому може переважати або процес збудження, або процес гальмування. І те, і інше притаманне людині **емоційно нестабільній**.

Шкали екстраверсії-інтроверсії, емоційної стабільності-нестабільності





Дослідження рівня екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності-нестабільності дає можливість в першому наближенні визначити ***тип темпераменту*** і деякі риси людей, що належать до кожного з *чотирьох типів темпераменту*.

Сангвінік



має **сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи**, швидко пристосовується до нових умов, швидко сходиться з людьми, товариський.

Почуття легко виникають і змінюються, емоційні переживання, як правило, неглибокі.

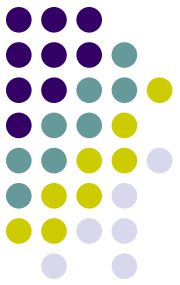
Міміка багата, рухлива, виразна.

Дещо непосидючий, вимагає нових вражень, недостатньо регулює свої імпульси, не вміє суворо дотримуватись виробленого розпорядку життя, системи у роботі.

У зв'язку з цим не може успішно виконувати справи, що вимагають рівної затрати сил, тривалої і методичної напруги, посидючості, сталості уваги, терпіння.

За відсутності серйозних цілей, глибоких думок, творчої діяльності виробляються поверховість і мінливість.

Холерик



має **сильну, але неврівноважену нервову систему**, вирізняється підвищеною збудливістю.

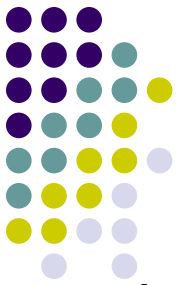
Йому властиві різкість і поривчастість рухів, сила, імпульсивність, яскрава виразність емоційних переживань.

Внаслідок неврівноваженості, захопившись справою, схильний діяти з усіх сил, виснажуватись більше, ніж слід, але часто будь-яка дрібниця може звести все нанівець.

Маючи позитивні суспільні інтереси, така людина виявляє темперамент у ініціативності, енергійності, принциповості.

Але за їх відсутності холеричний темперамент часто виявляється у дратівливості, афективності, нестриманості, запальності, нездатності до самоконтролю за напружених обставин.

Флегматик



має **сильну, врівноважену, але інертну нервову систему.**

Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими.

Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, глибиною почуттів і настроїв.

Він наполегливий та впертий “працівник життя”, він рідко “зривається”, не схильний до афектів, розраховувавши власні сили, доводить справу до кінця, рівний у відносинах, в міру товариський, не любить говорити зайвого, економить сили.

Залежно від умов в одних випадках флегматик може характеризуватись “позитивними” рисами – витримкою, глибиною думок, сталістю, ґрунтовністю, в інших – млявістю, байдужістю до оточуючого, лінощами, бідністю і слабкістю емоцій, схильністю до виконання одних лише звичних дій.

Меланхолік



Вирізняється **загальною слабкістю нервової системи**. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись.

Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників.

Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію (опускаються руки).

Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором'язливість і боязкість, нерішучість.

В нормальних умовах меланхолік – людина глибока, змістовна, може бути хорошим працівником, успішно вирішувати життєві завдання.

За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин, які на те не заслуговують. Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.

Головними властивостями нервових процесів – збудження і гальмування – є:



- 1) сила;
- 2) врівноваженість;
- 3) рухливість.

Сила – показник працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому, здатність нервової системи тривалий час витримувати сильні подразники.

Холеричний, сангвінічний, флегматичний темпераменти відносять до **сильного типу нервової системи** (сильного темпераменту), **меланхолічний** – до **слабкого типу нервової системи** (слабкого темпераменту).

Урівноваженість – показник співвідношення (балансу) процесів збудження і гальмування.

У **сангвінічного і флегматичного** темпераментів процеси збудження і гальмування рівні за силою (**збалансовані**) (рис. 2.1).

Холеричний темперамент – процес **збудження домінує** над процесом гальмування (рис. 2.2).

Меланхолічний темперамент – процес **гальмування домінує** над процесом збудження (рис. 2.3).

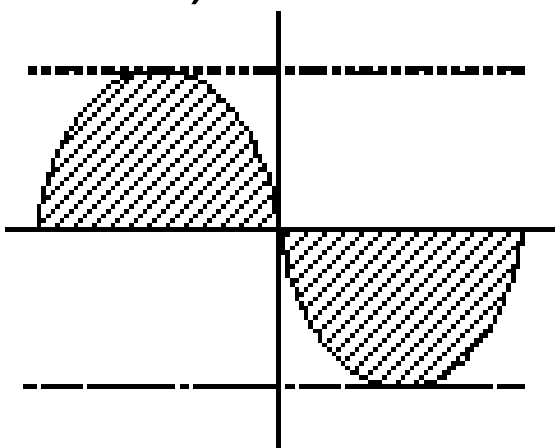


Рисунок 2.1

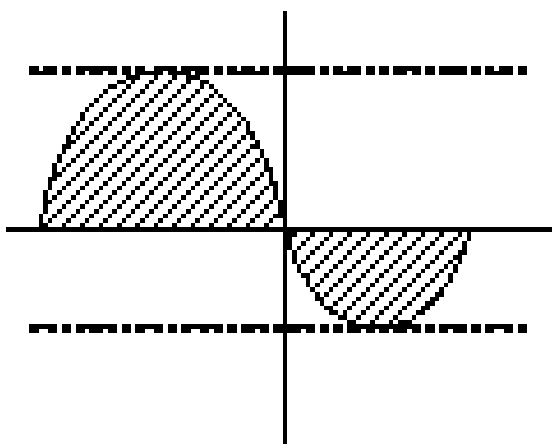


Рисунок 2.2

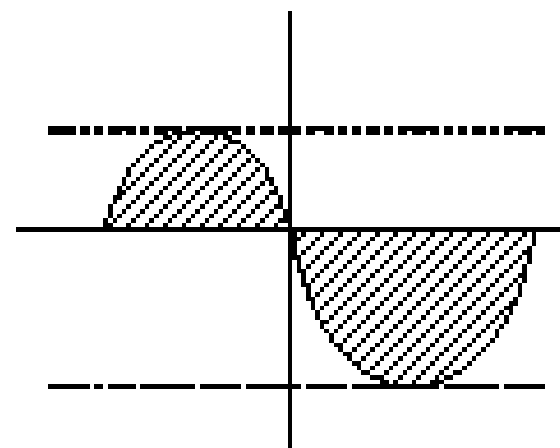


Рисунок 2.3





Рухливість – показник швидкості зміни процесів збудження і гальмування.

Холеричний, сангвінічний темпераменти – рухливі.

Флегматичний темперамент – інертний.

Меланхолічний темперамент – рухливий або інертний.

Співвідношення властивостей і типів нервової системи



Властивості Темперамент	Сила	Урівноваженість	Рухливість
Холерик	+	-	+
Сангвінік	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолік	-	-	+ / -

Характер



– індивідуальне співвідношення найбільш стійких, суттєвих властивостей особистості, які проявляються в поведінці людини:

а) у певних її стосунках:

- з собою (критичність, вимогливість, самооцінка тощо);
- з іншими людьми (індивідуалізм, колективізм, альтруїзм, егоїзм, доброта, жорстокість, ввічливість, грубість тощо);

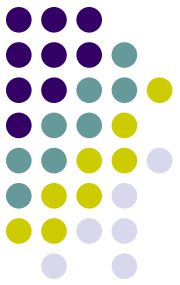
б) у ставленні її:

- до праці (працелюбство, лінь, акуратність, неакуратність, відповідальність, безвідповідальність, організованість тощо);
- до об'єктів навколишнього світу ;

в) в характері відображаються вольові

(дисциплінованість, рішучість, готовність долати перешкоди тощо), **емоційні** (стриманість, грубість тощо) та інші **якості особистості**.

Акцентуації характеру



– крайні варіанти норми окремих рис характеру.

Акцентуації рис характеру виявляються лише за певних умов.