

Тема 6. Емоційно-вольова сфера особистості

План

1. Поняття про емоції і почуття.
2. Функції емоцій і почуттів.
3. Фізіологічне підґрунтя емоцій та почуттів.
4. Види емоцій та почуттів.
5. Вираження емоцій і почуттів.
6. Форми переживання почуттів.
7. Вищі почуття.
8. Поняття про волю.
9. Природа волі.
10. Аналіз вольових дій.
11. Структура вольового акту.
12. Класифікація вольових якостей особистості.
13. Боротьба з безвіллям та виховання вольової активності людини.

1. Пізнаючи дійсність, людина так чи інакше відноситься до предметів і явищ, що її оточують: до речей, подій, ставиться до інших людей, до своєї особистості. Пізнаючи дійсність, людина так чи інакше відноситься до предметів і явищ, що її оточують: до речей, подій, ставиться до інших людей, до своєї особистості. Та сфера психіки, яка зв'язана з переживанням людиною свого відношення до дійсності, до людей, з якими вона спілкується, називається емоційною сферою, сферою емоцій та почуттів.

Емоції і почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

Емоції – це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. Емоції – конкретна форма переживання почуттів.

Почуття, на відміну від емоцій, – це стійкі переживання, у яких виражається емоційне ставлення людини до певного об'єкта (суб'єкта): людини, сім'ї, класу, школи, художнього твору, мистецтва, Батьківщини.

Отже, на відміну від емоцій, почуття є *більш стійкими*. Іншими *характерними ознаками почуттів* є:

1. *Предметність* (“прив'язаність” до певного об'єкта чи суб'єкта). Предмети, явища, люди, на які спрямована практична і теоретична діяльність людини і які при цьому викликають у неї емоційне ставлення – об'єкти (предмети) почуттів.

2. *Суб'єктність почуттів*, невіддільність від їх носія (особистості).

3. *Інтимний характер почуттів*. Оскільки вони належать внутрішньому світу людини, а тому важко піддаються вивченню.

4. *Полярність*, яка полягає в тому, що завжди можна назвати позитивні та негативні почуття (наприклад, задоволення – незадоволення, любов – ненависть, радість – смуток тощо).

5. *Амбівалентність (подвійність)*. Причиною існування подвійних почуттів є багатогранність предметів та явищ дійсності, у зв'язку з чим ставлення людини до них не вичерпуються одним якимось елементарним відношенням.

Люди самовизначають себе через свої емоції. Характер емоцій дитини говорить оточуючим про особистість, що формується. Емоції людини говорять про головний зміст особистості, тому що допомагають розкрити внутрішній світ людей.

Головною емоційною одиницею, яка специфічно забарвлена відношенням, є *переживання*. Положення про переживання як центральну одиницю психічного було сформульовано Л.С.Виготським і розвинене Л.І.Божович. Місце і функції переживання в структурі особистості змінюються в процесі психічного розвитку. Поступово воно стає центром душевного життя, його головним стрижнем.

Всі емоційні особливості людини, які характеризують переживання, є провідними, головними. До них належать:

1. *Якісні особливості емоційності*. Вони, у свою чергу, містять:

а) *знак емоцій*: позитивна вона (задоволення, прийняття) або негативна (незадоволення, неприйняття),

б) більш “дрібні” і більш конкретні, ніж задоволення-незадоволення, особливості: радість, задоволення, захоплення, гнів, тривога, розчарування, сором – їх називають *модальністю переживань*.

2. *Змістовні характеристики емоційності*, які свідчать не тільки про якість емоцій, але й про їх причини, об’єкти. Наприклад, знання того, що людина відчуває гнів, ще недостатньо для висновку погано це чи добре, морально чи неморально. Для цього необхідно знати, чим була викликана емоція, тобто встановити її об’єкт.

3. *Динамічні особливості емоційності*. Вони характеризують, по-перше, перебіг емоційного переживання (глибину, тривалість, частоту виникнення), по-друге, особливості зовнішнього вияву емоцій у поведінці – емоційну експресію (міміку, жести, інтонацію). Динамічні ознаки – це всього лише форма існування емоцій. Однак вони є своєрідними індикаторами переживань, “обличчям емоцій” і полегшують контакти між людьми.

2. Традиційно виокремлюють дві основні *функції* емоцій та почуттів: оцінну та спонукальну.

Оцінна функція полягає в тому, що в емоціях завжди наявна оцінка. Емоція виникає через недостатність знань, необхідних для досягнення цілей, і компенсує цю недостатність. Саме емоція забезпечує продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає мети.

Отже, емоції виконують функцію компенсаторного механізму, вони заповнюють дефіцит інформації, необхідної для досягнення мети, тобто для задоволення потреби. Оцінна функція емоцій розглядається як їх головне призначення.

Спонукальна функція емоцій полягає в тому, що вони визначають спрямованість діяльності, забезпечуючи її пристрастю. Як регулятор діяльності, емоції можуть як стимулювати її (на radoсах гори перевертають), так і заважати їй (у розпачі все валиться з рук). Емоції виступають регулятором поведінки дитини, стаючи тією основою, за допомогою якої дитина ставить перед собою цілі, приймає рішення мати намір виконати яку-небудь справу.

Емоції відіграють роль регуляторів людського спілкування. Людина з народження підготовлена до спілкування з іншими людьми за допомогою емоцій. Новонароджений з'являється на світ з уже сформованими, природженими механізмами деяких емоційних рухів.

Протягом усього життя людини емоції продовжують відігравати важливу регуляторну роль у її контактах з навколишнім світом. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про внутрішні стани, переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїх вчинках.

Оцінна і спонукальна функції емоцій дозволяють виокремити ще одну істотну їх функцію – *сигнальну*. Емоції та почуття – це система внутрішніх сигналів про те, що з того, що відбувається у світі, має значення для людини як для особистості. Сигнальна роль почуттів розглядається через функції спонування і оцінки, розкриваючи їх імпресивний бік. Аналіз емоцій та почуттів як системи зовнішніх сигналів дозволяє говорити про їх *виразну (експресивну) функцію*.

3. Емоції і почуття являють собою складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Природа емоцій і почуттів, як і всіх інших психічних процесів, є рефлекторною. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкоркових нервових центрів – гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регульовальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкорка, вважав *І.П.Павлов*, справляє позитивний вплив на кору великих півкуль як джерело їхньої сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкорки, і під її дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків викликають різноманітні емоції і почуття.

Згідно з *І.П.Павловим*, однією з фізіологічних підвалин почуттів є *динамічні стереотипи*, тобто утворені за життя системи тимчасових нервових зв'язків.

У виникненні та перебігу почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Кращим показником цього є почуття, що викликаються поетичними творами. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття, та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються.

4. Емоції можна класифікувати залежно від суб'єктивної цінності переживань. Б.І. Додонов виділяє такі види подібних „цінних” емоцій.

1. Альтруїстичні – це переживання, що виникають на основі потреб у

сприянні, допомозі іншим людям: бажання принести іншим людям радість і щастя, почуття тривоги за їхню долю, почуття відданості.

2. Комунікативні – це переживання, що виникають на підставі потреби в спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками і переживаннями, почуття симпатії, почуття поваги до когось, почуття вдячності.

3. Глоричні – це переживання, що пов'язані з потребою в самоствердженні, славі: прагнення завоювати визнання, повагу, почуття враженого самолюбства і бажання взяти реванш, почуття гордості, переваги.

4. Практичні – це переживання, що визначаються успішністю чи неуспішністю діяльності, труднощами її здійснення і завершення: бажання досягти успіху в роботі, почуття напруження, захопленість роботою, приємна втома, приємне задоволення від результатів своєї праці.

5. Романтичні – це переживання, що проявляються у прагненні до всього незвичайного, таємного: чекання чогось незвичайного і дуже хорошого, світлого.

6. Гностичні – це переживання, пов'язані з потребою в пізнавальній гармонії: прагнення щось зрозуміти, пізнати суть явищ, почуття здивування або нерозуміння; почуття ясності або неясності; нестримне прагнення привести все в систему; радість відкриття істини.

7. Естетичні – це переживання, пов'язані з ліричними переживаннями: потреба в красі, почуття витонченого, насолода звуками, почуття рідного, близького, приємність спогадів про минуле, гірко-приємне почуття самотності.

8. Гедонічні – це переживання, пов'язані з задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо, почуття безтурботності, спокою, почуття веселощів.

9. Акизитивні – це переживання, що виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування: прагнення нагромадження, радість у зв'язку зі збільшенням своїх нагромаджень; приємне почуття під час споглядання своїх зібрань.

10. Мобілізаційні (пугнічні) – це переживання, що походять від потреби в подоланні небезпеки, інтересу до боротьби: потреба в гострих відчуттях, захопленість ризиком, почуття спортивного азарту, рішучість, мобілізація своїх фізичних і розумових здібностей.

Г.С.Костюк був переконаний, що переживання людини дуже різноманітні. Щоб у них розібратися, їх варто поділяти на види за змістом, характером, ступенем їх розвитку, силою і особливостями їх прояву.

Відповідно до цього всю різноманітність людських переживань можна поділити на дві групи: переживання, що є відображенням ситуативного ставлення людини до певних об'єктів, які називаються **емоціями**; і переживання, у яких виявляється стійке й узагальнене ставлення до них, які називаються **почуттями**.

Емоції поділяються на **прості**, що є безпосереднім відображенням взаємовідношень людини з тими чи іншими об'єктами, і **складні**, у яких це відображення має опосередкований характер, і пов'язані з розумінням об'єктів, усвідомленням їх життєвого значення. За силою, характером прояву і стійкістю серед емоцій виділяються афекти і настрої.

До складних емоцій, зазначає Г.С.Костюк, належать радість, смуток, страх, гнів, сором тощо.

Інтерес (як емоція) – це позитивний чи негативний стан, що сприяє розвитку навичок і умінь, засвоєнню знань, мотивує навчання.

Здивування – це емоційна реакція на раптові обставини. Воно не має чітко вираженого позитивного чи негативного знака.

Радість – це позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу, вірогідність чого в цей момент була невелика і невизначена. Радість – це те, що відчувається після якоїсь творчої або соціально значимої дії.

Страждання – це негативний емоційний стан, пов'язаний з одержаною інформацією (достовірною чи недостовірною) про неможливість задоволення важливих життєвих потреб, яке до цього моменту уявлялось більш або менш можливим, найчастіше протікає у формі емоційного стресу.

Горе – зводиться головним чином до страждання і суму, хоча часто є комбінацією емоцій афективних структур, до яких належить страх, почуття провини і гніву. Горе – це реакція на втрату.

Тривожність – це стан підвищеного психологічного дискомфорту, переживання з приводу подій, які мають відбутися, стан невпевненості у своїх силах і можливостях, самонавіювання негативних думок.

Депресія – це завжди складний комплекс емоцій, до якого поряд зі стражданням входять зміни в потребах.

Гнів – це емоційний стан, негативний за знаком, як правило, проявляється у формі афекту. Причинами гніву є відчуття фізичної або психологічної перешкоди на шляху до поставленої мети.

Відраза – це реакція на щось суб'єктивно дуже неприємне, негативний емоційний стан, спричинюваний зіткненням (фізична взаємодія, комунікація) з об'єктами (предметами, людьми, обставинами тощо), які не відповідають ідеологічним, моральним та естетичним принципам і установкам суб'єкта.

Зневага пов'язана з почуттям переваги. Найбільш холодна з усіх трьох емоцій, пов'язаних із ворожістю.

Ворожість – це комбінація фундаментальних емоцій гніву, відрази, зневаги. Інколи, хоч і не завжди, ворожість включає образи чи думки про завдання шкоди об'єкту ворожості.

Страх – це негативний емоційний стан, що виникає під час одержання суб'єктом інформації про можливе заподіяння шкоди його життєвому благополуччю, про реальну або уявну загрозу.

Сором – це негативний стан, що виражається в усвідомленні невідповідності особистих думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням оточуючих, а й особистим уявленням про поведінку і зовнішність.

5. Вияв емоцій і почуттів, що проявляються в тій або іншій формі, називають **експресією почуттів**. Мова експресії достатньо багатоманітна. Насамперед це слово. Причому важливо не тільки значення слова, але й те, як воно сказане: інтонація, тембр голосу тощо.

Емоційні зміни людини виявляються у виразних рухах і міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи тіла), голосових реакціях (інтонація і тембр

голосу), фонетичних змінах мовлення, перебудови синтаксичної будови мовлення, появи “запинок” тощо. Емоційні вияви виявляються не лише в сильних рухах, а й у мікрорухах (тремор, реакції зіниць).

Жести, міміка, пози, виразні рухи, інтонації голосу – усе це “мова” людських почуттів.

Залежно від типу емоцій людина виявляє **специфічну поведінку** – вона посміхається чи плаче, підстрибує, скаче, завмирає, присідає, дрижить тощо. Зміни в поведінці особистості під впливом сильних емоцій вивчав фізіолог Гарвардського університету В.Кеннон. Він виділяв такі основні ознаки:

- **приплив енергії:** людина не говорить, а кричить, грюкає дверима, не може спокійно сидіти на місці, бігає, підстрибує, багато жестикулює тощо;

- **максимальне** напруження фізичних сил: людина може зробити в екстремальній ситуації те, що їй було не під силу в нормальних умовах (відомий випадок, коли мати підняла вантажівку, щоб визволити сина з-під коліс внаслідок аварії);

- **тимчасова анестезія організму:** у шоківому стані можемо не відчувати болю завдяки сильним емоціям (поранені під час війни могли допомагати один одному, не відчуваючи болю на перших порах; відомий випадок, коли футболіст продовжував гру з поламаною ногою).

Емоційні стани, що виникли в процесі діяльності, можуть підвищувати або знижувати життєдіяльність людини. Перші називаються **стенічними**, другі – **астенічними**.

Пізнання людиною навколишньої дійсності буде неповним, якщо воно обмежене тільки розсудливим, раціональним знанням, воно немислиме без так званої **емпатії**, тобто здатності до співчуття, співпереживання, розділяти радість і засмучення інших.

6. До сфери емоційного життя поряд з емоціями і почуттями належать також настрої, афекти, фрустрації і стресові стани.

Настрій – це загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу. Перевага певної емоції надає настроєві відповідного забарвлення. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості, та негативні, які пригнічують, демобілізують, викликають пасивність.

Настрій – маловивчений психічний феномен. Незважаючи на його безпредметність, “тон” настрою, як правило, пов’язаний із задоволенням або незадоволенням найбільш значущих, центральних життєвих потреб.

Афект – це психічний стан, який швидко виникає і породжує негативні бурхливі емоції. Такий стан є короткочасним, сильним і миттєво охоплює людину, впливає на її розум, поведінку. У цей період людина втрачає здоровий глузд: не може мислити, пізнавати, оцінювати, порівнювати, приймати мудрі рішення, контролювати хід подій, стримувати себе, керувати своєю поведінкою. Прикладами афектів можуть бути несподівана сильна радість, вибух гніву, напад страху тощо. Афект, як і настрої, залежить певною мірою від індивідуальних особливостей людини – її темпераменту, характеру, вихованості.

Виокремлюють два типи причин, які викликають стан афекту:

1) обставини, що загрожують існуванню людини та зв'язані з її біологічними інстинктами і потребами (наприклад, пряма або непряма загроза для життя);

2) вчинки оточуючих людей, їх висловлювання, соціальні оцінки, які глибоко травмують особистість і зачіпають самооцінку (наприклад, насилля або тяжка образа).

Не всі люди однаково схильні до афекту. Існують певні *індивідуально-психологічні особливості*, які спричиняють виникнення афекту.

1. *Комплекс природжених властивостей нервової системи* (тип вищої нервової діяльності).

2. Специфічна структура особистості, зокрема *особливості її самооцінки*.

3. *Вікові особливості суб'єкта*.

4. *Тимчасові функціональні психофізіологічні стани*, які порушують стійкість людини до афектогенної ситуації: утомля, безсоння тощо.

Стрес – це стан психічного напруження, що виникає в людини в процесі діяльності за найскладніших, важких умов як у повсякденному житті, так і в особливих ситуаціях.

Стресові стани – це емоційні стани, які викликаються ситуаціями напруженості (від англійського слова stress – тиск). Стресові стани характеризуються меншою інтенсивністю, меншою сумою переживань, меншою вибуховістю, ніж афект. За тривалістю перебігу вони близькі до настроїв, оскільки іноді стресові стани (у випадку наявності постійного стресора, тобто чинника, який веде до стресу) переходять у так звану “хронічну” форму. Стресові стани викликаються при появі несподіваних і надсильних подразників, дефіциту часу, перешкод у роботі.

До змін, що виникають при стресових станах належать такі:

- втрата гнучкості, пластичності діяльності;
- порушення процесу вибору цілей, дій, строгості та послідовності інтелектуальних навичок і рухових актів, що створює умови для “вивільнення” стереотипних, автоматизованих рухів;

- помилки у сприйманні;

- зменшення обсягу уваги;

- провали в пам'яті;

- порушення оцінки часових інтервалів;

- утруднення розуміння ситуацій загалом.

Фрустрація – це стан організму, почуття, що виникають під час блокування цілей, які особистість намагалася досягти, розчарування і безвихідь, крах надій. Характерною ознакою є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. Фрустрація настає тоді, коли мотивація досягнення мети сильна, а перешкоди серйозні: фізичні (позбавлення свободи дій, життя); біологічні (хвороба або старіння організму); психологічні (брак інтелекту, страх, невпевненість, неадекватна самооцінка); соціальні (моральні чи правові норми та правила, заборони).

До різновидів фрустрації належать: агресивність, конфлікт.

Агресивність – це підвищена активність, немотивована ситуацією. Це прагнення розв'язати суперечку чи конфлікт силовими методами, прагнення домінувати, керувати.

Конфлікт – це критична психологічна ситуація, зіткнення складного внутрішнього світу особистості з умовами та вимогами життя. Для успішного розв'язання конфлікту важливо усвідомити його причини, які не завжди є вагомими. У протилежному випадку настає **криза** – особливий емоційний стан особистості, сповнений переживань. Для повернення душевної рівноваги необхідні сила волі, цілеспрямованість, рішучість і розважливність.

7. Прийнято виокремлювати такі *види вищих почуттів*: моральні, інтелектуальні, естетичні і праксичні почуття.

Деякі з них можуть набирати характеру **пристрастей**. Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття. У вищих почуттях яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття є не лише особистим переживанням, а й засобом виховного впливу на інших.

Моральні почуття – це почуття, які люди переживають під час сприймання дійсності, порівнюючи її з моральними нормами, виробленими суспільством. До них належать: почуття обов'язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружба, патріотизм, співчуття тощо.

Інтелектуальні почуття – це переживання, які виникають у процесі пізнавальної діяльності особистості, стимулюють її. До інтелектуальних почуттів належать почуття гумору, сміху.

Почуття гумору – це здатність відчувати життя, уміння критично сприймати кожен ситуацію, а отже, створювати собі та оточенню гарний веселий настрій.

Почуття сміху – це яскраве інтелектуальне почуття, яке допомагає уникати стресу. Сміх дає нам силу, сміючись, людина позбувається внутрішньої напруги, кров збагачується киснем.

Естетичні почуття – переживання прекрасного у явищах природи, мистецтві та навколишньому житті, у людях та їхніх стосунках. Естетичне ставлення до дійсності виявляється через захоплення, радість, огиду, презирство, страждання. Рівень почуттів залежить від духовності особистості, багатства її душі, рівня інтелекту, розвитку, умов суспільного життя. Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються в почуттях високого, піднесеного, трагічного, комічного, гумору. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування.

Праксичні почуття – це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Це виявляється в захопленні, у задоволенні діяльністю, у творчому підході, у радості від успіхів або в незадоволенні, у байдужому ставленні до неї. Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони особливо успішно розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність імпонує інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку.

Пристрасть – це сильне, глибоке й тривале почуття, яке ніби поглинає особистість. Пристрасті за своїм спрямуванням є позитивні й негативні, вони керують інтелектом, діями та поведінкою людини, стимулюють її активність.

Усі розглянуті стани емоцій властиві кожній людині, особистості тою чи іншою мірою, залежно від життєвих ситуацій, чинників.

8. Головна відмінність довільних дій полягає в тому, що вони здійснюються під контролем свідомості і вимагають з боку людини певних зусиль, спрямованих на досягнення свідомо поставленої мети. Це і є вияв волі.

Отже, ***воля*** – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що виявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків.

Головна функція волі полягає у свідомій регуляції активності в утруднених умовах життєдіяльності. Підґрунтям цієї регуляції є взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. Відповідно до цього прийнято виокремлювати дві інші функції – *активізуючи (спонукальну)* та *гальмівну*.

Активізуюча (спонукальна) функція забезпечується активністю людини. На відміну від реактивності, коли дія зумовлюється попередньою ситуацією (людина відбиває кинутий м'яч, ображається на грубі слова), активність породжує дію через специфіку внутрішніх станів суб'єкта, що виявляються в момент самої дії (роздратована людина дозволяє собі нагрубити оточуючим).

Гальмівна функція волі, що виступає в єдності зі спонукальною функцією, виявляється в стримуванні небажаних проявів активності. Людина здатна гальмувати пробудження мотивів і виконання дій, що суперечать її уявленню про належну поведінку, здатна сказати „ні” бажанням, здійснення яких могло б поставити під удар цінності більш високого порядку.

Вольові дії розвиваються на основі мимовільних дій. Поведінка людини також може бути мимовільною і довільною. До *мимовільного типу поведінки* належать імпульсивні дії і реакції, не підпорядковані загальній меті (на шум за вікном, на подразники, які відповідають актуальній на даний момент потребі людини). *Довільні дії* на відміну від мимовільних більш характерні для поведінки людини і спрямовані на досягнення поставленої мети. Саме свідомість дій характеризує вольову поведінку.

Ще однією важливою ознакою вольової поведінки є її зв'язок з *подоланням перешкод*, причому незалежно від того, якого типу ці перешкоди – внутрішні чи зовнішні.

Воля пов'язана з багатьма сторонами психіки людини:

– з потребами, інтересами, світоглядом, ідеалами, переконаннями (тобто загалом з мотиваційною сферою особистості, насамперед тими її складовими, які належать до спрямованості особистості, що є стрижнем її психологічної структури;

– з почуттями, оскільки в деяких випадках людині необхідно утриматися від певних дій та вчинків, особливо у стані афекту;

– з мисленням, адже воля передбачає наявність цілеспрямованості людини, що передбачає свідомий вибір мети і підбір засобів для її досягнення; нерідко в ході досягнення мети людина зустрічається з труднощами, що вимагає внесення певних коректив.

9. Сучасна психологія ґрунтується в розумінні природи волі на двох головних положеннях.

1. Як і всі інші сторони психіки, воля має функціональне підґрунтя у вигляді нервових процесів у мозку. Згідно з ученням І.П.Павлова воля має умовно-рефлекторну природу і не мислиться поза діяльністю нашого мозку. Головну роль у механізмі вольових рухів І.П.Павлов відводив тим умовним рефлексам, які викликаються кінестезичними подразниками, тобто рухами скелетної мускулатури. На думку І.П.Павлова, "...це і є фізіологічним підґрунтям для так званої довільності рухів". Вони зумовлені сумарною діяльністю кори.

Вольовий процес здійснюється до того часу, поки в корі головного мозку існує відповідний осередок оптимальної збудливості. Рухову реакцію можуть викликати не тільки першосигнальні подразники, але й слова, які чує чи бачить людина, а також слова, що вимовляються нею у внутрішній мові. Друга сигнальна система, за І.П.Павловим, – вищий регулятор поведінки. Механізми другої сигнальної системи здійснюють регулюючий вплив на сигнали першої сигнальної системи і підкіркові центри довільних рухів.

Вольове регулювання поведінки здійснюється за попередньо складеною програмою. Порівняння досягнутого результату з наміченою програмою відбувається в лобних долях кори головного мозку, пошкодження яких призводить до абулії (хворобливого безвілля).

Як побачимо далі, *вольова дія* людини – це не проста реакція у відповідь на подразники, що діють у даний момент, а відповідь всієї цілісної свідомої особистості.

2. Воля формується умовами життя і діяльності людини, зовнішніми обставинами, у процесі виховання і самовиховання. пізнаючи закони природи і суспільства, людина вибирає можливі і необхідні для неї дії, тобто приймає рішення і діє зі знанням справи. Пізнання – це необхідна і достатня умова, яка забезпечує волю свободою. Воля невідривна від свідомості, від свідомих дій.

10. Діяльність людини складається із системи взаємопов'язаних між собою дій. Вищий рівень діяльності утворюють так звані довільні дії. Їм властиві *свідомо поставлена мета і вибір засобів* досягнення цієї мети.

Вольова дія – це дія, яка здійснюється в умовах конфлікту внутрішньо суперечливих тенденцій. Тому, що вольові дії включають як необхідну умову подолання труднощів і перепон. Воля саме тоді й виявляється, коли людина зустрічається з труднощами на шляху до мети.

Перепони бувають зовнішніми і внутрішніми. *Зовнішні перепони* – час, простір, протидія людей, фізичні властивості речей. *Внутрішні перепони* – відношення і установки людини, хворобливий стан, утома тощо. Зовнішні і внутрішні перепони, відображаючись у свідомості, викликають *вольове зусилля*, яке створює необхідний тонус, мобілізаційну готовність для подолання труднощів.

За складністю вольові дії поділяються на *прості і складні*. *Складна* вольова дія включає в себе декілька простих. У свою чергу, складні вольові дії входять до системи організованої вольової діяльності людини, спрямованої на досягнення свідомо поставлених близьких і далеких цілей.

11. Вольова активність має складну психологічну структуру і включає відношення до зовнішніх впливів, мотивацію, свідому саморегуляцію. Підґрунтя волі, як і активності суб'єкта загалом, складають потреби, які

психологічно виявляються у вигляді мотивів. Мотиви є не тільки обґрунтуванням постановки певних цілей і відмови від інших, але й обґрунтовують необхідність здійснення одних дій і гальмування (або призупинення) виконання інших для досягнення поставленої мети. Отже, вольовий акт починається з виникнення потреби, що виявляється у вигляді прагнення.

Прагнення – це мотиви, у яких виявляються потреби особистості за умов, що відсутні в найближчій життєвій ситуації, але можуть бути створені як результат спеціально організованої діяльності особистості. Причому ця діяльність може бути домінуючою протягом досить тривалого періоду життя людини. Так, у діяльності студентів виявляється прагнення закінчити ВНЗ, приступити до роботи за своєю спеціальністю.

Потяг характеризується невисоким рівнем усвідомлення мети. Він переживається як неясний емоційний порив, незадоволеність існуючим станом справ. Щось не влаштовує людину в навколишньому житті, але вона ще не знає точно що, оскільки потяг не має чітко вираженої спрямованості на мету. Тому взяті самі по собі потяги не можуть спонукати цілеспрямовану активність особистості.

Бажання являє собою більш чи менш чітке усвідомлення мети. У своїх вищих виявах, які в психології називаються *хотіннями*, саме вони стають підставою вольових дій, спрямованих на досягнення значущих особистісних цілей. Отже, постановка **мети** обов'язково передбачає наявність відповідного мотиву цієї постановки.

Другим етапом вольового акту є *прийняття рішення* про вибір певної мети і способу її досягнення. У деяких випадках цьому етапу передує так звана “боротьба мотивів”, яка є результатом зіткнення або протиставлення різних мотивів. При боротьбі мотивів людина може розв'язувати різні задачі: діяти чи не діяти, бути чи не бути, обіцяти чи не обіцяти тощо, тобто сказати собі або іншим „так” або „ні”.

У результаті боротьби мотивів людина приймає певне **рішення**. Рішення про вибір мети і способу її досягнення може бути зразу втілене в життя або ж дія, яка є результатом рішення, може бути дещо відстроченою. В останньому випадку виникає **намір**. Іноді намір може так і залишитися нереалізованим, прийняте рішення порушеним, почата справа не доведена до кінця.

Останнім етапом вольового акту, як виходить із сказаного вище, є **виконання**, у якому рішення переходить у дію. Саме у виконанні і виявляється воля людини. Результатом виконання прийнятого рішення часто буває те, що називають **вчинком**.

12. Своєрідність активності особистості втілюється у вольових якостях особистості. **Вольові якості** – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

До позитивних вольових якостей відносять такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості. Визначаються такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Найчіткішу класифікацію вольових якостей зробив В.К.Калін.

Базальні вольові якості. До них відносять такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість.

Під **енергійністю** розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод.

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність при виникненні небезпеки зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності.

Системні вольові якості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер (волової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, *системними*. До системних вольових якостей належать такі: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість.

Цілеспрямованість полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити. Ясність мети — в цьому влягає її гідність.

Наполегливість — це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Напо-глива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у їх те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість — це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність — це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність — це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність.

Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виступають у формі навіювання.

Рішучість — це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

Воля особистості характеризується також її **організованістю**, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість при зміні обставин дійсності.

Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює **силу волі** особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення. **Мотивація досягнення** — це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну. Так, люди з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх чи внутрішніх перешкод.

13. Негативні якості характеризують **вольову слабкість людини**. Слабовільні люди пасують перед труднощами, не проявляють рішучості, наполегливості, не уміють стримувати себе, пригнічувати вузькоособистісні інтереси в ім'я більш високих, етично виправданих мотивів поведінки і діяльності. Такі люди легко відволікаються від важливої діяльності, їм не властиві стійкі, цілеспрямовані інтереси, самостійність і критичність ставлення до себе та інших. В екстремальних ситуаціях розгублюються, стають безпорадними.

Діапазон проявів слабовілля такий же великий, як і характерних якостей сильної волі. Крайній ступінь слабовілля знаходиться за гранню норми психіки. Сюди належать, наприклад, абулія і апраксія.

Абулія — відсутність спонукань до діяльності, яка виникає на ґрунті мозкової патології, нездатність ухвалити рішення, хоча проблеми розуміють.

Апраксія — складне порушення цілеспрямованості дій, що викликається ураженням мозкових структур. Якщо ураження нервової тканини локалізується в лобових частках мозку — настає апраксія, що виявляється в порушенні довільної регуляції рухів і дій, які не підкоряються заданій програмі і, отже, роблять неможливим здійснення вольового акту.

Абулія і апраксія — порівняно рідкісні явища, властиві людям з важким розладом психіки. Слабовілля, з яким ми в більшості випадків стикаємось у повсякденному житті, обумовлене, як правило, не мозковою патологією, а певними умовами виховання; корекція безвілля можлива, як правило, лише на фоні зміни соціальної ситуації розвитку особистості.

Виховання волі — це процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

- 1) правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;
- 2) забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;
- 3) поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Питання для контролю

1. У чому полягає суспільно-історична природа почуттів?
2. Чим відрізняються почуття й емоції?
3. Які існують підходи! до пояснення природи емоцій?
4. Які види емоційних станів ви знаєте?
5. Як співвідносять поняття "емоції" та "вищі почуття"?
6. Чи є емоційність професійно важливою якістю педагога?
7. У чому сутність боротьби мотивів?
8. Чим характеризуються вольові дії?
9. Яку структуру має вольовий акт?
10. Які особистісні якості людини є вольовими?

Список рекомендованої літератури

1. Аргайл М. Психологія щастя. / М.Аргайл. - М., 1990.- 194с.
2. Василюк Ф.Е. Психологія переживання : Аналіз преодолення критич. ситуацій. / Ф.Е.Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
3. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте. / Л.С.Выготский // Собрание сочинений. В 6 т. Т.2. Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1982. – 504 с.
4. Диагностика эмоционально – нравственного развития / сост., ред. И.Б. Дерманова. – СПб. : Речь, 2002. – 174 с. – (Практикум по психодиагностике).
5. Додонов Б.И. В мире эмоций. / Б.И.Додонов. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 139 с.
6. Емоційний розвиток дитини / упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К. : Мікрос-СВС, 2004. – 109 с. – (Психологічний інструментарій).
7. Изард К.Э. Психология эмоций. / К.Э. Изард – СПб. – Питер, 2002. – 464 с. : ил. -(Мастера психологии).
8. Кириленко Т.С. Психология : емоційна сфера особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К. : Либідь, 2007. – 254 с.
9. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей : попул. пособие для родителей и педагогов. / Н.Л.Кряжева. – Ярославль : Акад. развития, 1996. – 206 с. : ил. – (Вместе учимся, играем).
10. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. / Н.В.Ліфарєва. – К. : Центр навч. літ., 2003. – 237 с. : іл.
11. Орехова О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка. / О.А.Орехова. – СПб. : Речь, 2002. – 110 с. : ил. – (Практикум по психодиагностике).

- 12.Павелків Р.В. Дитяча психологія : практикум : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Р.В. Павелків, О.П.Цигипало. – Рівне : [Волинські обереги], 2008. – 316 с.
- 13.Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. / Р.В.Павелків. - К., 2004. - 506 с.
- 14.Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб. : Питер, 2000. – 506 с. – (Хрестоматия по психологии).
- 15.Рогов Е.И. Эмоции и воля. / Е.И.Рогов. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 240 с. – (Азбука психологии).
- 16.Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. / Л.И.Рувинский, С.И.Хохлов. - М., 1986. – 231с.
- 17.Селиванов В.И. Психология волевой активности. / В.И.Селиванов. - Рязань, 1974. – 217с.