**Навчальна дисципліна «Основи психології»**

**Спеціальність: 222 Медицина / 227 Фізична терапія, ерготерапія**

**Практичне заняття № 10**

**Тема: Емоційно - вольова сфера особистості**

**Основні питання теми:**

1. Поняття про емоції.
2. Модифікації емоцій.
3. Основні закономірності.
4. Теорії емоцій.
5. Аналіз складної вольової дії.
6. Основні вольові властивості особистості та функції волі.
7. Виховування волі.

**Основні поняття теми:**

Почуття, емоції, стенічні та астенічні почуття, емоційний тон, настрій, афекти, пристрасті, стреси, фрустрація, моральні, інтелектуальні, естетичні, практичні почуття; воля, мимовільні дії, вольові дії, вольове зусилля, бажання, боротьба мотивів, прийняття рішення, сила волі, безвілля.

**Теоретичні відомості**

Будь - яка діяльність людини, її поведінка завжди викликають емоції та почуття – позитивне або негативне відношення до неї. Відношення до дійсності відбивається у мозку людини і переживається людиною в формах задоволення або незадоволення таких, як радість, страждання, гнів, сором, презирство.

Поняття «емоції» і «почуття» мають відмінності в змісті.

В сфері емоційного життя людини почуття й емоції мають тісний зв’язок, проявляються в єдності.

Форми переживання почуттів, емоційний тон відчуттів, настрій, афект, стрес, фрустрація.

Стійкі почуття – це вища форма розвитку емоцій.

Головна відмінність почуттів від емоцій полягає в тому, що у почуттях перевищують оцінювальні характеристики і розсудливий раціональний початок. Якщо емоції пов’язані з актуальним, безпосереднім переживанням, з психофізіологічними змінами у нервовій системі і можуть виникати миттєво і також швидко змінюватись, то почуття більш тривалі у часі, більш постійні.

Емоції та почуття характеризуються якістю, активністю, полярністю, тривалістю та інтенсивністю.

Види почуттів: моральні, інтелектуальні, естетичні і практичні почуття.

Емоційні переживання обумовлені нервовим збудженням підкоркових центрів і фізіологічними процесами, які відбуваються у вегетативній нервовій системі.

Основні психологічні теорії емоцій: еволюційна теорія Ч.Дарвіна, психологічна теорія Джеймса-Ланге і Кеннона-Берда, активаційна теорія Ліндсея-Хебба, когнітивніа теорія Фестінгера, С. Шехтера, інформаційніа теорія П.В. Симонова. Всі ці теорії підходять до вивчення емоційної сфери людини з різних боків, що безперечно вказує на її процесуальну багатогранність.

Воля є свідомою організацією і саморегуляцією людини своєї діяльності й поведінки і спрямована на подолання труднощів при досягненні поставлених цілей.

Воля є важливим компонентом психіки людини, нерозривно зв’язаної з мотивами, пізнавальними і емоційними процесами. Вольові дії за своєю природою причинно обумовлені, і виникають в процесі активної взаємодії з середовищем. Вольова активність має складну психологічну структуру і включає ставлення до зовнішніх впливів, мотивацію, а також свідому саморегуляцію.

Основні функції волі, обставини, які потребують вольової регуляції, вольові дії поділяють на прості та складні.

Вольові якості особистості: цілеспрямованість, принциповість, самостійність, ініціативність, витримка, рішучість, наполегливість, організованість, дисциплінованість і сміливість.

Сукупність усіх наведених позитивних вольових якостей особистості утворює силу волі людини, яка є ступінню необхідного вольового зусилля для досягнення будь -якої мети.

**Практичне завдання**

**Завдання 1:** Дати визначення основним психологічним поняттям, які подані в даній темі; визначити загальнонауковий погляд на емоційно-вольову сферу людини, визначити поняття „емоції”, „відчуття”, основні психологічні теорії емоцій, охарактеризувати ступінь розвитку волі особистості згідно з параметрами: сила волі, стійкість волі, широта волі, моральна спрямованість.

**Завдання 2:** Зазначити роль почуттів і волі у практичній і пізнавальній діяльності людини.

**Завдання 3:** Самостійно опрацювати питання та надати відповідь:

Охарактеризуйте поняття „почуття”, „емоції”, „емоційний тон”, „настрій”, „афекти”, „пристрасті”, „стреси”, „фрустрація”.

Чим відрізняються емоції від почуттів?

Охарактеризуйте вольові якості особистості.

Охарактеризуйте поняття „вольове зусилля”.

Зробіть аналіз складної вольової дії.

**ЛІТЕРАТУРА**

**Основна література**

1. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.:ВД „Професіонал”, 2004.

2. М’ясоїд П.А. Загальна психологія. К., Вища школа, 2000.

3. Немов Р.С. Психология. – М., Просвещение, 1995.

4. Общая психология /Под ред. Максименко С.Д. - М., „Рефл-бук”,

„Ваклер”, 1999.

5. Основи психології / За ред. О.В. Киричука, В.А.Роменця. – К, 1997.

6. Петровський А.В. Загальна психологія. К., „Просвещение”, 1977.

7. Психологія / Под ред. Г.С.Костюка. – К., Радянська школа, 1968.

8. Психологія: Підручник /Ю.Л.Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та

інш.; за ред. Ю. Л. Трофімова.– 2-е вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000.

9. Роменець В.А. Історія психології. Київ, 1978.

10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологи. М., 1996.

**Додаткова література**

1. Алякринский Б.С. О таланте и способностях. М.. 1988.

2. Белявский И.Г. Лекции по исторической психологи. Одеса,

„Астропринт”, 2004.

3. Бодалёв А.А. Восприятие человека человеком. – М., Изд-во Моск. Ун-та,

1982.

4. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., МГУ, 1976.

5. Гаврилова Т.П. О воспитании нравстенных чувств. М., 1999.

6. Додонов Б.И. В мире эмоций. К., 2000.

7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Спб.,2004.

8. Ковалёв А.Г. Психология личности. – К. Просвещение, 1970

9. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1977.

10. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание:

Учебное пособие к спецкурсу. – Пермь, 1990.

11. Петровский А.В. История психологии. Формирование основ

психологической науки., М., „Просвещение”, 1999.

12. Платонов К.К. Занимательная психология. К., Вища школа, 2000.

13. Симонов П.В. Что такое эмоция? М.. 1999.

14. Слободчиков В.Л. Психологические проблемы становления внутреннего

мира человека // Вопросы психологии. -1986. - №:.

15. Фельдштейн Д.М. Психология развития личности в онтогенезе. – М.,

1989.

16. Цуканов Б.Й. Время в психике человека. Одеса. „АстроПринт”, 2000.

17. Цуканов Б.Й. Диференціальна психологія (конспект лекцій). Одеса,

„Астропринт”, 1999.

18. Юнг К.Г. Психологические типы. – С.-Пет., Ювента, М., „ Прогресс – Универс.”, 1995.